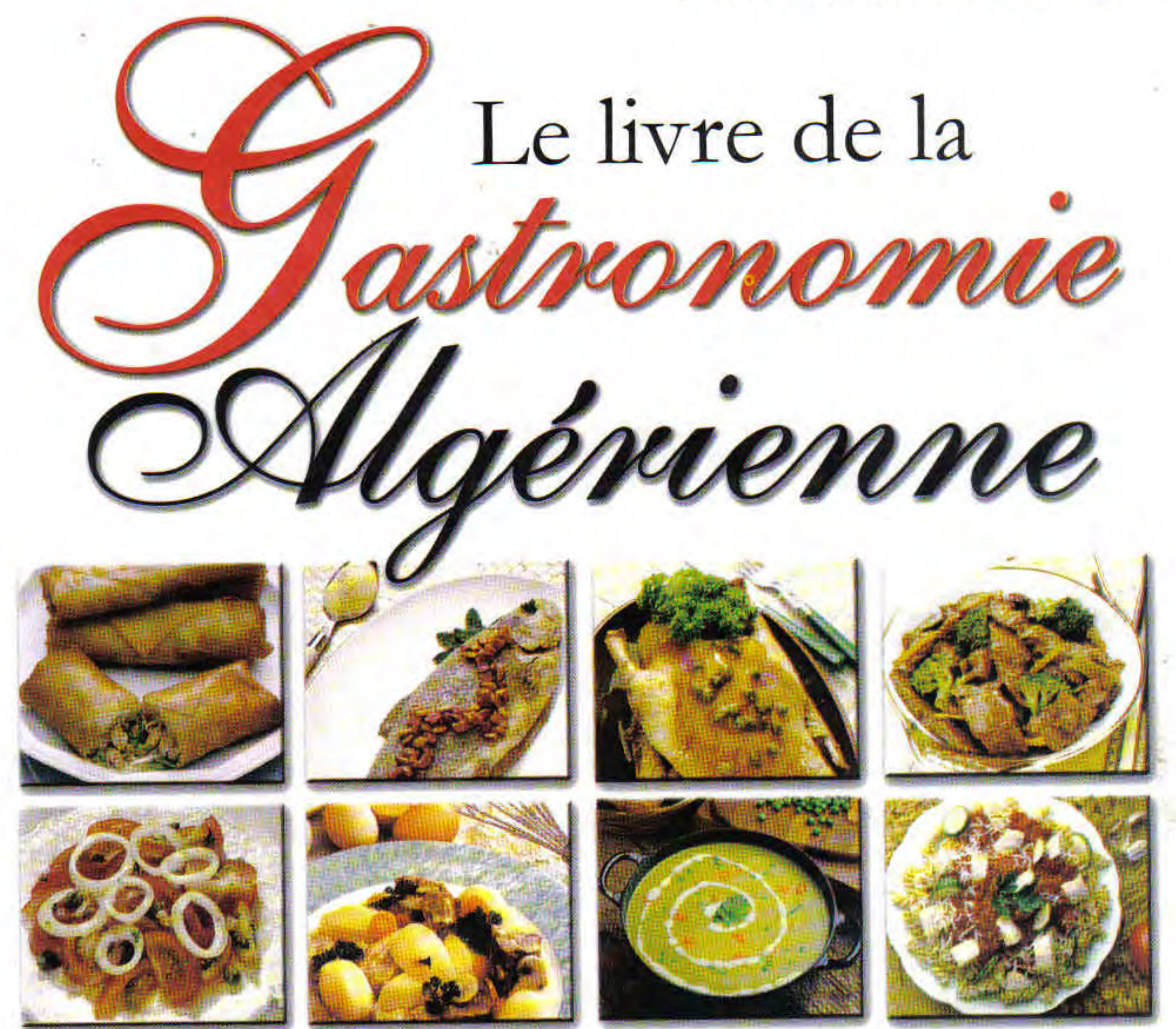
Mme Zahida Lahoubi Mekouar

Le livre de la Gastronomie Algérienne



Editions Maison des Livres

Mme Zahida Lahoubi Mekouar





SOUPES

SALADES ET HORS D'OEUVRES

ENTRÉES

POISSONS

VIANDES

VOLAILLES

LÉGUMES

PATES ET COUSCOUS

GATEAUX

Chères lectrices

Cet ouvrage est le recueil de quelques recettes culinaires algériennes. J'ai souhaité faire découvrir la richesse et la variété de la cuisine de mon enfance algérienne.

Cet ouvrage n'a pas l'ambition de traiter l'ensemble de la cuisine algérienne, ma sélection a porté sur les grands classiques culinaires et également quelques recettes simples, faciles à préparer, qui vous assureront une table garnie et attrayante tout en alliant la bourse au panier.

Mon expérience personnelle m'a appris combien il est difficile de diversifier ses menus, de satisfaire les goûts de chacun et de faire preuve d'originalité surtout lors des repas de fêtes.

Cependant, la variété des recettes que je vous propose dans cet ouvrage vous permettra d'échapper à la routine et surtout d'effacer cette phrase quotidienne "Que dois-je faire à manger aujourd'hui?".

En écrivant ce livre, je n'ai nullement eu la prétention de m'adresser à vous en tant qu'enseignante ou experte de l'art culinaire algérien, mais si j'ai pu, à travers lui, aider la ménagère à garnir sa table quotidiennement de nouveaux plats et de nouvelles recettes, cela serait ma plus grande joie.

Merci d'avance à toutes et à tous ceux qui auront ce petit ouvrage entre les mains et qui m'auront fait confiance.

Mme Zahida Lahoubi Mekouar

TERMES DE CUISINE EMPLOYÉS DANS CET OUVRAGE



Abaisse : Morceau de pâte abaissée à l'aide du rouleau à pâtisserie ou de la paume de la main, en lui donnant l'épaisseur voulue.

Abaisser: Etendre la pâte en abaisse à l'aide du rouleau.



Blanchir : Cuire rapidement, un aliment dans de l'eau bouillante "10 mn.".

Concasser: Hacher un légume ou un fruit grossièrement.

Émincer : Détacher un légume ou un fruit en tranches ou en lanières fines.

Émonder: Oter la peau qui recouvre certains fruits, comme les amandes. En les plongeant dans de l'eau bouillante pendant 3 mn. Egoutter. On enlève la peau par pression entre le pouce et l'index puis laver à l'eau froide.



Écumer : Enlever l'écume et déchets qui surnagent à la surface d'une confiture et autre cuisson.

Enfariner : Saupoudrer ou rouler dans de la farine un poisson ou toute autre friture.



Fraiser : Pousser la pâte avec la paume de la main, pour en faire un mélange homogène.

Foncer: Recouvrir les parois intérieures d'un moule préalablement beurré.

Glacer: Recouvrir les gâteaux d'un fondant fait à base de blanc d'œuf, sucre glace et quelques gouttes de jus de citron etc...

Gratiner: Saupoudrer un aliment de fromage râpé ou d'un mélange fromage râpé, 1 oeuf, 1 verre de lait et le passer au four.
Mijoter: Cuire doucement pour que les aliments puissent donner toute leur saveur.

Napper: Recouvrir une préparation d'une sauce épaisse. Exemple: l'aâqda.

Revenir: Précuire les viandes ou les légumes dans un corps gras pour imprégner de leur assaisonnement.

Réduire : Prolonger la cuisson d'une sauce ou tout autre liquide pour en réduire le volume par l'ébullition.

Sabler: Frotter entre les mains un mélange semoule ou farine avec un corps gras.

M'ri: Plat en cuivre, utilisé pour feuilleter la pâte.

Sahfa: Grand plat en bois ou en métal, utilisé pour pétrir la pâte et rouler le couscous.

Tadjine: Plat en cuivre ou en fonte, ou bien en argile, sert pour cuisiner. Il y a également des préparations qui portent la même nomination.

Aâqda : Se compose d'un oeuf, d'une cuillerée à soupe de persil haché, le jus d'un demi citron et 4 cuillerées à soupe de sauce de cuisson. Elle parfume et garnit de nombreux plats en sauce blanche.

Chapelure : C'est de la mie de pain séchée et réduite en poudre, utilisée pour paner des poissons et autres fritures.

Derssa : Base essentielle de tous les plats en sauce rouge Elle se compose d'ail, 1 piment rouge fort, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre noir, le tout réduit en purée.

Djeldjlâne : Grains de sésame : Ce sont des grains que l'on grille et dont on orne la surface de certains gâteaux.

Frik : Graines de blé vert : ces graines sont enlevées avant que le blé n'atteigne sa maturité complète puis décortiquées et arrosées d'eau salée. Ensuite elles sont séchées, grillées et concassés dans un moulin spécial, elles servent à épaissir certaines chorba ou peuvent être préparées en tadjine.

Felfel driss : *Piment rouge* - Piment rouge très fort séché, il est la base de la cuisine Algérienne. Utilisé pour la composition derssa et pour relever le goût des sauces rouges.

Felfel aâkri : *Paprika* - Poivrons rouges, doux, séchés et réduits en poudre, sont la base de tous les plats en sauce rouge.

Fliyou : *Pouliot* - Menthe sauvage au parfum très fort. Elle est utilisée dans des compositions à sauce rouge.

Ghars : Dattes dénoyautées et écrasées, utilisées pour la confection des gâteaux et r'fiss'.

Guernina : Carde sauvage. Elle accommode très bien le couscous aux légumes t'beykha de légumes en hiver.

Hror : C'est un mélange de plusieurs épices d'arôme fort et piquant, dont la cannelle, poivre noir, clous de girofle, grains de coriandre, noix de muscade, etc... Utilisé notamment pour relever le goût de certaines préparations, dont merqa harra, poulet, tammina et autres plats. En vente chez les marchands d'épices.

Harrissa : Condiment à base de piment employé pour les plats en sauce rouge dont il relève le goût.

Kosbor : *coriandre* - ses feuilles fines et vertes au parfum fort et agréable relève le goût de certains tadjines et chorbas.

Kemmoun' : *Cumin* - c'est un condiment essentiel pour les poissons, utilisé aussi pour les chorbas aux haricots.
Kerwiya : *Carvi* - ces graines moulues accompagnent surtout les sauces au vinaigre comme "kebda m'charmla".

Krafess : *Céleri* - accompagne les sauces de couscous aux légumes, chorba m'qetfa dont il relève agréablement le goût ou peut être préparé seul avec la viande.

Kebbeba : *Graines de cubèbe* - ce sont des graines marrons pilées utilisées pour aromatiser certains tadjines, comme T'litli.

Maz'har : Eau de fleur d'oranger ; de goût agréable, utilisée pour parfumer de nombreux mets : pâtisseries et boissons rafraîchissantes.

M'loukhya : *Gombos* - se sont des légumes verts de forme allongée, se préparent soit avec viande ou mélangés à d'autres légumes.



Maâdnouss : *Persil* - plante verte aux feuilles fines, utilisée pour les farces et en garniture de plusieurs plats et salade, utilisé aussi pour l'aâqda.

N'cha : Poudre de riz ou fleur de maïs, utilisé comme base de flan "Palouza", et crème pâtissière, facilite aussi le travail de la pâte, évite son adhésion au récipient.

Nâa'nâa : *Menthe* - ses feuilles vertes et de saveur agréable, sont utilisées pour parfumer certaines chorba et surtout pour aromatiser les boissons rafraîchissantes notamment le thé.



Qarfa : *Cannelle* - condiment essentiel pour les viandes en sauce blanche, son odeur et sa saveur douce, se mêlent agréablement aux boissons rafraîchissantes et parfument certains mets et gâteaux.

Qaddid : *Viande boucanée* - c'est une viande salée et séchée au soleil, au goût assez particulier, on l'utilise pour certaines préparations dans les plats de l'hiver, dont t'beykha, batata bel fliyou etc...

Ras et hanout : C'est un mélange d'épices, utilisé dans certaines recettes, dont il relève le goût.

R'and : *Laurier* - c'est une plante aux larges feuilles vertes, sert à parfumer les rôtis et nombreuses préparations dont le poisson.

Sanoudj : Grains d'anis noirs : ils servent à parfumer le goût du pain et à garnir sa surface.

Skandjibir : Gingembre utilisé à la place du safran, lorsque celui-ci fait défaut. Et sert également pour des poulets et autres préparations.



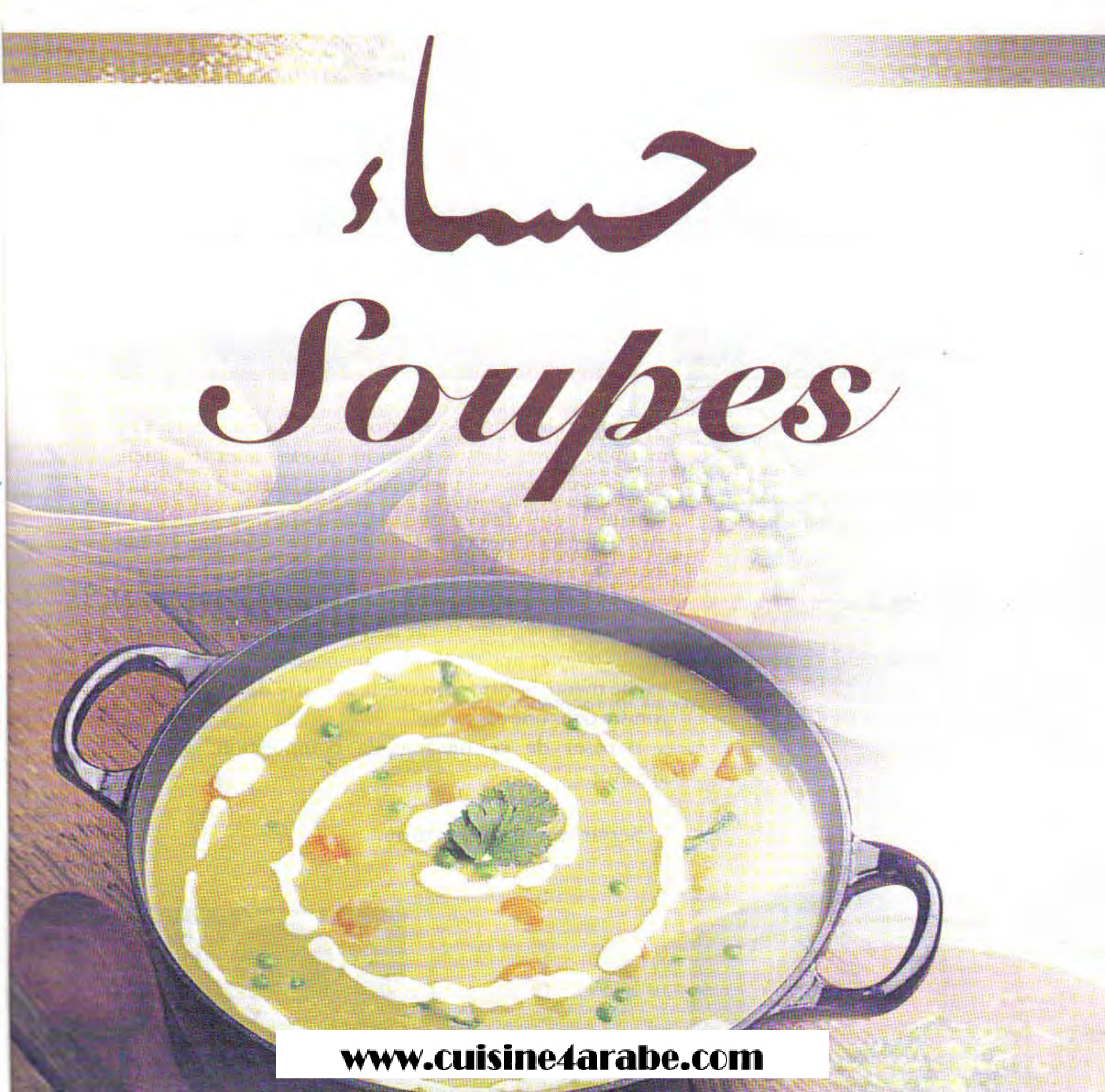
Smen : Beurre rance : c'est du beurre salé et fondu, filtré à travers une compresse pour y laisser le dépôt de sel et déchets, de goût âcre, il est utilisé en petites quantités pour les plats à base de viande et accompagne agréablement le couscous.

Zaâfran : *Safran* - épice employée en cuisine pour son goût sauvage et sa couleur jaune dans les plats allant au four. C'est l'ami des soupes de poissons et poulets rôtis.



Zaâter : Origan - cette plante est utilisée surtout en infusion contre les bronchites et douleurs abdominales. Sert aussi à parfumer quelques préparations chorba, pizza etc...

Z'iitra : Thym - plante utilisée pour aromatiser certains plats, surtout pour les sauces tomates et bouquet garni.


حساء
Soupes
www.cuisine4arabe.com

شربة بالعدس

Chorba Bel A'dess
Soupe aux lentilles

Temps de cuisson : 1 h. 30 mn.

Ingrédients

- *300 gr environ de viande rouge,*
- *300 gr de lentilles,*
- *1 oignon,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 poignée de riz ou de graines de millet,*
- *1 botte de persil,*
- *1 citron,*
- *1 noisette de smen.*

Préparation

Couper la viande en gros dés, mettre dans une marmite, râper dessus l'oignon. Assaisonner de smen, sel, poivre noir, cannelle, un petit verre d'eau, faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau continuer la cuisson 30 mn. Trier les lentilles, les laver et faire blanchir 10 mn dans de l'eau bouillante, jeter leur eau et les mettre sur la viande. Laisser encore cuire 30 mn. Laver les grains de millet ou de riz, semer sur la surface de la composition, laisser mijoter une dizaine de minutes, mélanger le persil haché menu, le citron pressé, la noisette de smen et faire fondre dans une casserole.

Arroser de ce mélange la composition, éteindre aussitôt.

Servir avec un jus de citron.



شربة بيضاء

Chorba Bayda
Soupe blanches

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *500 gr de viande de mouton ou de poulet,*
- *1 oignon,*
- *1 poignée de pois-chiche trempés la veille ou petits pois de saison,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1 poignée de vermicelle fine,*
- *1/2 botte de persil,*
- *1 jaune d'œuf,*
- *1 citron.*

Préparation

Couper la viande en petits morceaux, mettre dans une marmite. Râper dessus l'oignon fin, assaisonner de smen, sel, cannelle, poivre noir, une petite tasse d'eau. Faire revenir 10 mn, recouvrir d'eau, ajouter pois-chiche ou petits pois, faire cuire 40 mn. Jeter la vermicelle et laisser mijoter à feu doux 10 mn. Mélanger le jaune d'oeuf, le citron pressé, persil haché menu, une noisette de smen ; faire fondre et verser le tout sur la composition. Eteindre aussitôt.

Servir avec un jus de citron.



شربة بيضاء بالروز

Chorba Bayda B'roz
Soupe aux boulettes de viande et riz

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *500 gr de viande rouge hachée,*
- *1 petit oignon,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1 œuf,*
- *1/2 botte de persil,*
- *1 citron,*
- *1 poignée de pois chiche ou de petits pois tendres,*
- *1 petite tasse de riz.*

Préparation

Râper finement un oignon, assaisonner de smen, poivre noir, cannelle, sel, arroser d'un petit verre d'eau. Faire revenir 10 mn.

Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche lavés. Préparer les boulettes, mettre la viande dans un saladier, assaisonner d'une pincée de poivre noir, une pincée de cannelle, une bonne pincée de sel, une c. à café de smen.

Bien mélanger le tout, faire des petites boulettes de la taille d'une noix, les mettre dans la sauce. Faire cuire 40 mn, puis, trier le riz, le laver et le jeter dans la sauce. Continuer la cuisson 10 mn. Faire un mélange avec le jaune d'oeuf, le citron pressé, le persil haché menu, battre le tout, verser sur la soupe. Eteindre aussitôt.

Servir avec un jus de citron.

شربة بطاطة باللحم

Chorba Batata Bel Ham
Soupe de pommes de terre

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *300 gr de viande de mouton,*
- *300 gr de pommes de terre,*
- *1 oignon,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1 citron,*
- *1/2 botte de persil,*
- *1 c à soupe de smen.*

Préparation

Couper la viande en gros dés, mettre dans une marmite, hacher dessus l'oignon, assaisonner de smen, sel, poivre noir, cannelle. Faire revenir 10 mn avec un verre d'eau, recouvrir d'eau. Continuer la cuisson 40 mn.

A part, éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux, les faire cuire, puis les passer à la moulinette avec leur eau de cuisson. Verser le velouté sur la viande, laisser mijoter 10 mn en remuant de temps en temps. Mélanger le persil haché fin, le citron pressé et la noisette de smen.

Faire fondre dans une casserole. Verser sur le velouté.

Servir avec un jus de citron.



شربة بطاطة

Chorba Batata
Soupe aux pommes de terre

Temps de cuisson : 35 mn.

Ingrédients

- *1 kg de pommes de terre,*
- *1 oignon,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir, la valeur d'une c à soupe de beurre,*
- *1 poignée de vermicelle fine,*
- *1/2 botte de persil,*
- *1 citron,*
- *1 bol de lait (facultatif).*

Préparation

Eplucher, laver, couper les pommes de terre en quartiers, râper dessus l'oignon. Ajouter le sel et poivre noir. Faire cuire avec deux litres d'eau, 20 mn, passer à la moulinette, remettre sur le feu, porter à ébullition.

Ajouter la vermicelle, laisser cuire 15 mn, ajouter le lait bouilli auparavant. Hacher finement le persil, mélanger le avec le citron pressé, verser le tout sur la surface du velouté.

Servir avec un jus de citron.



شربة بوزلوف

Chorba Bouzellouf
Consomme de tête de mouton

Temps de cuisson : 1 h. 20 mn.

Ingrédients

- *1 tête de mouton,*
- *2 têtes d'ail,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 jaune d'œuf,*
- *3 c à soupe de vinaigre.*

Préparation

Nettoyer la tête et pieds flambés auparavant, les plonger dans de l'eau froide, les enduire de savon dur, laisser quelques instants, gratter avec la pointe de couteau sur toute la surface, laver à plusieurs eaux, couper en morceaux, mettre dans un fait-tout.

Recouvrir d'eau, ajouter les têtes d'ail lavées et débarrassées de leurs racines sans toutefois les peler. Laisser cuire jusqu'au moment où la chair se détache des os, retirer tous les organes, laisser refroidir un moment et désosser la viande, filtrer la sauce dans une passoire, la remettre dans une grande marmite, la saler et poivrer, lui ajouter les pieds coupés en deux ainsi que quelques petits morceaux des autres organes dont on gardera le reste pour un autre usage, laisser la soupe mijoter à feu modéré. Faire un mélange avec un jaune d'oeuf, le vinaigre et une louche de soupe, bien mélanger le tout.

Servir la soupe accompagnée de ce mélange.



شربة جلبانة يابسة

Chorba Djelbana Yabsa
Soupe aux pois cassés

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *300 gr de viande rouge,*
- *500 gr de pois cassés,*
- *1 oignon,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1/2 botte de persil,*
- *1 citron,*
- *1 noisette de smen,*
- *1 poignée de riz ou grains de Millet.*

Préparation

Couper la viande en petits morceaux, mettre dans une marmite, râper dessus l'oignon, assaisonner de smen, poivre noir, cannelle, sel. Faire revenir 10 mn avec un verre d'eau. Recouvrir d'eau et continuer la cuisson.

A part, faire cuire les pois cassés lavés et triés dans une cocotte durant 40 mn. les passer à la moulinette pour les réduire en purée, verser le velouté sur la viande déjà cuite à point. Laver le riz et l'ajouter à la composition précédente. Laisser mijoter 15 mn, faire un mélange avec le persil haché menu, le citron pressé, la noisette de smen ; les faire fondre dans une casserole. Napper avec la surface de la soupe.

Servir avec du jus de citron.



شربة فريك

Chorba Frik

Soupe au blé concassé

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *300 gr de viande de mouton,*
- *1 oignon,*
- *1 poignée de pois-chiche trempés la veille,*
- *1 botte de coriandre,*
- *3 c soupe d'huile,*
- *1 c à soupe de paprika,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *la valeur d'1 c à soupe de Menthe séchée,*
- *1 poignée de frik.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, mettre dans une marmite, râper dessus l'oignon, la coriandre, sel, poivre noir, huile, un verre d'eau. Faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, paprika, laisser mijoter 40 mn, trier le frik, le semer sur la composition, laisser mijoter à feu doux 10 mn. Saupoudrer de menthe séchée réduite en poudre.

Servir avec du jus de citron.



شربة فول بيضاء

Chorba Foul Bayda
Soupe aux fèves

Temps de cuisson : 45 mn.

Ingrédients

- *500 gr de fèves sèches,*
- *1 oignon,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *4 c à soupe d'huile,*
- *1 /2 botte de persil,*
- *1 citron,*
- *150 gr de semoule,*
- *sel,*
- *1/2 verre d'eau,*
- *Amidon*

Préparation

Laver à plusieurs eaux les fèves, mettre dans une marmite vaste et haute. Râper dessus l'oignon, assaisonner d'huile, poivre noir, sel. Faire cuire 30 mn ; entre-temps faire une pâte avec la semoule, sel, eau, bien pétrir ; la pâte doit être juste molle pour l'abaisser au rouleau à pâtisserie. Saupoudrer d'amidon, abaisser en une feuille très fine, mettre à sécher, puis la couper en lamelles très fines. Ce procédé donne des petites nouilles ou rechta qu'on jette dans la sauce. Cuire 15 mn., semer de persil haché menu.

Servir avec du jus de citron.

شربة فول بالكمون

Chorba Foul Bel Kemmoun
Soupe aux fèves et cumin

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *500 gr de fèves,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1/4 c à café de cumin,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *5 c à soupe d'huile,*
- *1 poignée de rechta ou vermicelle fine,*
- *3 c à soupe de vinaigre,*
- *1 c à soupe de paprika.*

Préparation

Faire derssa avec l'ail, piment, sel, poivre noir, cumin, bien piler le tout et verser dans une marmite vaste et haute, ajouter l'huile, arroser avec 1 verre d'eau et faire revenir 5 mn.

Recouvrir d'eau, ajouter le paprika, les fèves, lavées a plusieurs eaux. Laisser cuire 20 mn, ajouter la rechta ou la vermicelle. Faire mijoter 15 mn à feu réduit et arroser de vinaigre.

شربة بالخضر

Chorba Bel Khodra
Bouillon de légumes

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *4 pommes de terre,*
- *4 carottes,*
- *2 navets,*
- *1 branche de céleri,*
- *4 feuilles de salade,*
- *1 tomate,*
- *1 os moelle,*
- *1 branche de thym,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir, la valeur d'une c à soupe de Beurre.*

Préparation

Eplucher les pommes de terre, navets, carottes, laver et couper en rondelles, laver la salade, le céleri, la tomate, les réduire en petits morceaux. Recouvrir d'un litre et demi d'eau. Rincer le thym, l'ajouter aux légumes ainsi que le sel. Faire cuire 30 mn., enlever le thym, passer à la moulinette pour réduire tous les légumes en purée. Ajouter le poivre noir et le beurre.

Laisser mijoter 10 mn.



شربة لوبية بالكمون

Chorba Loubia Bel Kemmoun
Soupe aux haricots blancs

Temps de cuisson : 1 h. 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg d'haricots blancs trempés la veille,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 louche d'huile,*
- *1/4 c à café de cumin,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à soupe de paprika,*
- *2 c à soupe de vinaigre,*
- *1 c à café de sel.*

Préparation

Laver les haricots à plusieurs eaux, mettre dans une marmite assez large et haute bien recouvrir d'eau. Faire derssa avec piment, ail, sel, poivre noir, cumin, le piment qu'on aura fait tremper quelques instants auparavant. Bien réduire le tout en purée et verser sur les haricots en ajoutant l'huile et paprika ; faire cuire 1 h. 30 mn. à grand feu.

En fin de cuisson arroser avec du vinaigre.



شربة لوبية مرحية

Chorba Loubia Marhiya
Velouté d'haricots blancs

Temps de cuisson : 1 h. 10 mn.

Ingrédients

- *1 kg d'haricots trempés la veille,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 louche d'huile,*
- *1/4 c à café d cumin,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *2 c à soupe de vinaigre,*
- *1 poignée de vermicelle,*
- *1/2 botte de coriandre,*
- *1 c à soupe de paprika.*

Préparation

Laver à plusieurs eaux les haricots, mettre dans une marmite vaste et haute, recouvrir d'eau, éplucher l'ail. L'ajouter avec le piment sur les haricots, faire cuire 1 h., passer à la moulinette, bien réduire en purée avec leur eau de cuisson, assaisonner d'huile, sel, cumin, poivre noir, paprika. Porter à ébullition, semer dessus le vermicelle fin. Laisser mijoter 10 mn.

Saupoudrer de coriandre hachée et arroser de vinaigre.



شربة مقطفة

Chorba Mequatfa
Soupe rouge aux légumes

Temps de cuisson : 1 h. 20 mn.

Ingrédients

- *500 gr de basses côtelettes de mouton ou du collier,*
- *4 c à soupe d'huile,*
- *1 kg de tomates,*
- *2 petites courgettes tendres,*
- *1 petite pomme de terre,*
- *1 cœur de céleri,*
- *1 poignée de petits pois ou de pois chiche trempés la veille,*
- *1 poignée de fèves tendres en saison,*
- *50 gr d'haricots tendres,*
- *2 bottes de coriandre,*
- *1 c à café d'harissa,*
- *2 c à soupe de concentré de tomates,*
- *2 c à café rases de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1 petite tasse de mequatfa ou de frik ou de vermicelle.*

Préparation

Couper la viande en petits morceaux, mettre dans une marmite. Râper dessus l'oignon, assaisonner d'huile, sel, poivre noir, concentré de tomates, harissa, un petit verre d'eau et faire revenir quinze minutes. Recouvrir d'eau, ajouter fèves, petits pois et tous les légumes nettoyés, lavés et réduits en petits dés. Laver les tomates, les passer à la moulinette ; hacher menu la coriandre dont on garde une poignée pour la fin. Ajouter ce hachis dans la marmite. Couvrir et continuer la cuisson une heure environ. jeter mequatfa, laisser mijoter dix minutes, semer de coriandre hachée ; éteindre aussitôt.

Servir avec du citron.



حريرة

Harira
Soupe au levain

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 petite tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de carouya (carvi),*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1 / 2 c à soupe de paprika,*
- *2 c à soupe vinaigre,*
- *la valeur d'une c à soupe d'origan,*
- *3 c. à soupe de farine ou du levain qu'on aura préparé la veille.*

Levain

- *200 gr de farine,*
- *1/4 c à café de levure de bière,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 verre d'eau.*

Préparation

Préparer la pâte la veille, la mettre dans un récipient, la recouvrir d'un linge propre et laisser reposer dans un endroit chaud. Cette pâte est comme la pâte à pain. Préparer derssa avec ail, sel, poivre, carouya, piment, bien piler le tout, verser ce mélange dans une marmite, ajouter l'huile. Faire revenir 5 mn., recouvrir d'eau. Ajouter le paprika, laisser cuire à petit feu.

A part, délayer le levain dans un bol d'eau froide, ajouter à cette eau du vinaigre et verser ce mélange dans la sauce. Remuer sans arrêt, pour éviter la formation de grumeaux.

Saupoudrer d'origan pilé.



M'decha
Soupe au pouliot ou (fliyou)

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *1 botte de pouliot,*
- *1 c à café de paprika,*
- *1 piment,*
- *3 tomates,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/2 c à café de carvi,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *2 poignées de grosse semoule.*

Préparation

Faire derssa avec ail, piment, sel, poivre noir, carvi, bien piler le tout, verser dans une marmite. Arroser d'huile, peler les tomates les couper en petites tranches les ajouter aux ingrédients. Faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau environ un litre et demi, ajouter le paprika, le pouliot effeuillé et lavé. Faire cuire à petit feu durant 20 mn. Semer de semoule.

laisser mijoter 20 mn. Environ.

مرقة حارة

Merqa Harra
Soupe piquante

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 petit poulet,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 oignon,*
- *2 piments,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1/4 c à café de hror,*
- *1 c à café de sel,*
- *2 c à café de paprika.*

Préparation

Vider, flamber le poulet, saupoudrer de sel, laisser macérer 5 mn. Puis laver à plusieurs eaux, couper en morceaux, mettre dans un fait-tout. Râper dessus l'oignon. Faire derssa avec ail, piments, sel, poivre noir. Bien piler le tout, verser sur le poulet, ajouter smen. Faire revenir 20 mn., couvrir d'eau, saupoudrer de paprika et hror.

Laisser cuire 40 mn. environ, vérifier l'assaisonnement, ajouter l'eau si nécessaire.

Servir avec hror.



Salades سلاطة & Hors d'Oeuvres



بطاطة مشرملة بالبصل

Batata M'chermla Bel Bsel
Pommes de terre frites à l'oignon

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *500 gr de pommes de terre,*
- *3 gros oignons,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *Sel,*
- *Poivre noir,*
- *3 c à soupe de vinaigre.*

Préparation

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en long comme pour les frites, les saler, laisser dégorger quelques instants. Faire frire dans une friture très chaude, retirer et laisser égoutter.

Entre temps, éplucher les oignons et couper en lamelles fines. Faire blanchir 10 mn. Dans de l'eau bouillante, ensuite les égoutter et les mettre dans une poêle avec un peu d'huile et vinaigre, saler, poivrer et cuire à feu modéré, laisser dorer puis mettre les frites dans des petites assiettes et disposer dessus l'oignon.

Servir froid en entrée.

بطاطة مشرملة

Batata M'chermla
Pommes de terre frites sauce relevée

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *500 gr de pommes de terre,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 / 2 c à café de sel,*
- *1 pincé de poivre,*
- *1 grosse pincée de paprika,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1 petit verre d'eau,*
- *huile pour friture.*

Préparation

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en long comme pour les frites. Les saler, les faire dorer dans une friture très chaude. Retirer les frites, laisser égoutter.

D'autre part, faire une derssa et la mettre dans une petite casserole avec l'huile, paprika et l'eau, cuire doucement, puis disposer les frites dans des petites assiettes et napper avec la sauce.

Servir en entrée.

بادنجال شلاظة

Badendjel Chladha
Aubergines en salade

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 kg d'aubergines,*
- *2 belles tomates,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de carvi,*
- *1 pincée noir,*
- *1 c à café de moutarde,*
- *1 c à soupe de vinaigre,*
- *4 c à soupe d'huile.*

Préparation

Griller et peler les aubergines, les couper en lamelles fines, disposer dans des petites assiettes, peler, épépiner les tomates, les émincer en petites tranches, les disposer sur les aubergines.

D'autre part, faire la sauce vinaigrette, mettre la moutarde dans un bol, saler, poivrer, ajouter le vinaigre et carvi, remuer énergiquement, ajouter l'huile goutte à goutte tout en remuant sans arrêt. la sauce doit être épaisse et lisse, napper de cette mixture les aubergines.

P.S. : Si on est pris par le temps, on peut faire cuire les aubergines au four.



بادنجال شلاظة بالكمون

Badendjel Chladha Bel Kemmoun
Salade d'aubergines au cumin

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *4 belles aubergines à peau fine,*
- *1 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de paprika,*
- *1 gousse d'ail,*
- *1/4 c à café de cumin,*
- *2 c à soupe de vinaigre,*
- *sel.*

Préparation

Laver et émincer les aubergines en petits morceaux, les faire cuire dans une casserole avec sel, huile, paprika, ail écrasé. Couvrir juste d'eau, poursuivre la cuisson sur feu moyen en remuant de temps à autre doucement, laisser évaporer complètement la sauce. Arroser du mélange vinaigre et cumin, disposer dans des petites assiettes.

Servir chaud ou froid.



بادنجال مشرمل

Badendjel M'charmel

Aubergines en sauce relevée

Temps de cuisson : 45 mn.

Ingrédients

- *1 kg d'aubergines,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de paprika,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 c à soupe de concentré de tomates.*

Préparation

Peler, laver et couper les aubergines en rondelles fines, saupoudrer de sel, laisser macérer quelques instants. Ensuite faire frire dans de l'huile très chaude, les retirer à l'aide d'une écumoire, disposer dans des petites assiettes.

D'autre part, préparer derssa, la mettre dans une petite casserole, arroser d'huile et d'un petit verre d'eau. Faire revenir, ajouter le concentré de tomates et paprika, mouiller d'un verre d'eau, cuire à feu doux, napper de ce coulis les aubergines.

Servir en entrée.



EEl'sen Chtitha
Langue en sauce

Temps de cuisson : 45 mn.

Ingrédients

- *4 langues de mouton,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de cumin,*
- *4 c à soupe d'huile,*
- *1 pincée de poivre noir.*

Préparation

Plonger la langue dans de l'eau bouillante 10 mn., ôter lui la peau qui la recouvre, couper en gros dés, laisser égoutter.

D'autre part, préparer derssa, verser la dans une casserole, arroser d'huile. Faire revenir 5 mn., couvrir d'un demi litre d'eau, saupoudrer de paprika et porter à ébullition. Disposer les dés de la langue dans la sauce et continuer la cuisson 30 mn. environ à petit feu. Si la sauce est abondante, la laisser réduire.

Servir en salade ou en plat.

فلور شلاظة

Flor Chladha
Chou-Fleur en salade

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 chou-fleur d'1 kg environ,*
- *6 gousses d'ail,*
- *1/2 bouquet de persil,*
- *Sel,*
- *Poivre noir,*
- *4 œufs,*
- *4 c à soupe d'huile de vinaigre.*

Préparation

Détacher le chou-fleur en bouquet, enlever la membrane blanche qui recouvre le pied du chou-fleur, mettre à tremper quelques instants dans de l'eau additionnée de vinaigre, puis laver et faire bouillir 20 mn. dans de l'eau bouillante et salée, rafraîchir à l'eau froide, égoutter, parsemer du hachis d'ail et persil, décorer avec les quartiers d'œufs durs, arroser de vinaigrette.



كبدة مشرملة

Kebda M'charmla
Foie de mouton en sauce

Temps de cuisson : 35 mn.

Ingrédients

- *1 foie de mouton entier,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 pincée de carvi,*
- *1 c à café de paprika*
- *4 c à soupe d'huile,*
- *2 c à soupe de*
- *vinaigre,*
- *huile pour friture.*

Préparation

Couper le foie en gros dés, saler et poivrer, faire revenir dans une poêle 10 mn. dans une friture très chaude. Peler l'ail et piment, saler et poivrer légèrement, arroser d'huile. Faire revenir 10 mn. Ensuite, recouvrir d'un demi litre d'eau, semer de paprika, porter à ébullition. Retirer le foie d'huile avec une écumoire le plonger dans la sauce, laisser cuire 30 mn. à feu modéré. Lorsque le foie est cuit et la sauce assez réduite, ajouter le vinaigre, donner deux ou trois bouillons.

Servir froid comme salade.



خردل

Kherdel

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg de coings ou de pommes,*
- *200 gr de sucre semoule,*
- *1 cuillère à café de poudre de moutarde à défaut*
- *1 cuillère à café rase de moutarde,*
- *1 petite tasse à café de vinaigre,*
- *1 citron.*

Préparation

Peler les fruits, les couper en deux ou en quatre selon leur taille, ôter leurs pépins et les coeurs, les passer au citron puis les rincer et les mettre dans une marmite avec un litre d'eau, laisser cuire à grand feu 15 mn. puis ajouter le sucre et continuer la cuisson à petit feu 15 mn. environ, ajouter la farine de moutarde, délayer dans du vinaigre, et donner quelques bouillons, laisser refroidir.

Servir en entremet froid.

P.S. : On prépare de la même façon des nèfles, des poires, des raisins des pêches et même des abricots, des légumes comme les carottes, les navets.



كرمب لحمر شلاظة

Krombet' Lahmar Chladha
Chou Rouge en salade

Temps de cuisson : 10 mn.

Ingrédients

- *1 chou rouge,*
- *1 verre de vinaigre de vin,*
- *250 gr de crème fraîche,*
- *6 jaunes d'œufs durs,*
- *1 c à soupe de persil haché,*
- *1 c à soupe de feuilles de fenouil Hachées,*
- *1 citron,*
- *Sel,*
- *Poivre.*

Préparation

Oter les premières feuilles du chou, ainsi que les côtés et couper le chou en fines lanières, les plonger dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Faire reprendre l'ébullition et la maintenir 2 mn., passer sous l'eau et laisser égoutter. Ensuite, mettre le chou dans un récipient, arroser de vinaigre, saler, poivrer, laisser mariner 1 h. en retournant plusieurs fois.

Pendant ce temps, passer les jaunes d'œufs à la moulinette grille fine, les mélanger avec la crème, le jus de citron, les herbes, sel, et poivre. Sortir le chou de la marinade, égoutter, le mettre dans un saladier et assaisonner de la sauce.

مخيخ شطيطحة

M'khiyekh Chtitha
Rognons blancs en sauce

Temps de cuisson : 1 h. 20 mn.

Ingrédients

- *4 pièces de rognons blancs,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de paprika,*
- *2 œufs,*
- *1 belle pomme de terre.*

Préparation

Fendre les rognons en deux, laver et ôter leur la peau, couper les en petits morceaux, préparer derssa. La faire revenir avec l'huile, la mouiller d'un demi litre d'eau, ajouter paprika, porter à ébullition, disposer les rognons dans cette sauce ainsi que la pomme de terre coupée en morceaux, cuire 30 mn. à feu doux. Réduire la sauce, verser dessus le mélange oeufs et sauce.

P.S. : On peut les servir comme plat de résistance chaud ou bien en entrée froid. Sans pommes de terre dans ce cas.



مخ شطيطحة

Moukh Chtitha
Cervelle en sauce rouge

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- 4 cervelles de mouton ou 1 de Veau,
- 1 tête d'ail,
- 1 piment,
- 1 c à café de sel,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1 pincée de cumin,
- 1 c à café de paprika,
- 3 c à soupe d'huile,
- 2 oeufs,
- 1 pomme de terre.

Préparation

Oter la petite membrane qui recouvre la cervelle du mieux possible, la laver et couper en dés. Faire derssa avec les ingrédients, la verser sur la cervelle, arroser d'huile. Faire revenir 10 mn. doucement sans écraser la cervelle. Ensuite recouvrir d'un demi litre d'eau, ajouter le paprika et la pomme de terre lavée et coupée en gros dés (celle-ci a pour but d'épaissir la sauce), continuer la cuisson à petit feu. Lorsque tous ces aliments sont cuits et la sauce assez réduite, faire un mélange avec les oeufs et un peu de sauce, battre le tout, verser l'ensemble sur la cervelle, donner trois bouillons puis éteindre aussitôt.



مخ محمر

Moukh M'hammar
Cervelle au four

Temps de cuisson : 30 mn.

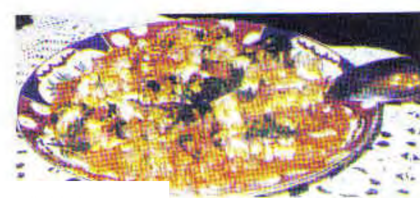
Ingrédients

- *6 cervelles de mouton ou bien 3 de Veau,*
- *2 feuilles de laurier,*
- *15 gr de Beurre,*
- *3 pommes de terre,*
- *Sel,*
- *poivre,*
- *1 citron.*

Préparation

Oter la petite membrane qui recouvre la cervelle, la faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante additionnée de citron. Egoutter et partager en deux, les mettre dans un plat allant au four, beurrer, saler, poivrer, ajouter les feuilles de laurier, semer de noisettes de beurre. Cuire à four moyen préchauffé. Faire bouillir les pommes de terre épluchées et lavées et émincées en rondelles, les disposer sur la cervelle, laisser cuire 15 mn.

Servir chaud, saupoudré de poivre noir ou de jus de citron, selon vos goûts.



Qaraa M'Chermla
Courgettes frites sauce relevée

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 kg de courgettes tendres,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 bonne pincée de paprika,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *huile pour friture.*

Préparation

Peler, laver et couper les courgettes en rondelles, les saler, mélanger bien, laisser dégorger quelques instants. Faire frire dans une friture très chaude, laisser dorer des deux côtés, puis retirer, disposer dans des petites assiettes.

Préparer derssa, la faire revenir dans une petite casserole avec l'huile, paprika, sel, un petit verre d'eau. Cuire à petit feu une dizaine de mn, napper de cette sauce les courgettes.

Servir froid en entrée.



قرعة مشرملة بالبصل

Qaraa M'charmla Bel Bsel
Courgettes frites à l'oignon

Temps de cuisson : 25 mn.

Ingrédients

- *1 kg de courgettes,*
- *3 gros oignons,*
- *Sel,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *poivre noir,*
- *3 c à soupe de vinaigre.*

Préparation

Peler, laver et couper les courgettes en rondelles. Faire dorer dans une friture très chaude puis retirer et disposer dans des petites assiettes.

D'autre part, éplucher, laver et couper les oignons en lamelles fines. Faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante, retirer les oignons de leur eau de cuisson, les mettre dans une poêle, arroser d'huile, saler, poivrer et faire dorer. Arroser de vinaigre et laisser mijoter quelques minutes, puis disposer les oignons sur les courgettes.

Servir froid en entrée.



Zroudiya B'derssa
Carottes sauce relevée

Temps de cuisson : 1 h. 20 mn.

Ingrédients

- *1 kg de carottes,*
- *1 tête d'ail,*
- *1/2 c à café d'harissa,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à café de paprika,*
- *1 pincée de carvi,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *2 c à soupe vinaigre,*

Préparation

Choisir des carottes longues et tendres, les peler, laver et couper en rondelles fines. Faire une derssa avec tous les ingrédients donnés, verser sur les carottes, arroser d'huile, ajouter le paprika, l'harissa et un demi litre d'eau. Faire cuire à feu doux 30 mn. environ, laisser réduire la sauce, arroser de vinaigre, donner quelques bouillons.

Servir froid en entrée.



المتنوعات

Les variantes

Ingrédients

- 1 l. de vinaigre blanc,
- 1 petite tête de chou-fleur,
- 4 petites carottes,
- 1 piment rouge fort,
- 1 navet tendre,
- 2 petites tomates vertes,
- 1 concombre tendre,
- 1 bulbe de fenouil,
- 1 branche de céleri,
- 1 branchette de thym,
- 3 graines de poivre noir,
- 3 graines de coriandre,
- eau et sel.

Préparation

Choisir des légumes très tendres, peler tous les légumes, les laver et les couper en gros dés.

Puis les mettre à tremper une journée dans de l'eau salée. Le lendemain, les égoutter et mettre en conserve dans des petits bocaux, ajouter les grains de poivre et coriandre ainsi que le thym. Bien recouvrir de vinaigre blanc et fermer hermétiquement. On peut les consommer au bout de quinze jours.




الطبق الأول
Entrées
www.cuisine4arabe.com



Cocas

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *3 oignons,*
- *2 poivrons,*
- *2 tomates,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de paprika.*

Préparation

Peler et émincer en lamelles fines les oignons, peler, épépiner et couper les tomates en gros dés, assaisonner, ajouter l'huile. Faire revenir quelques instants, recouvrir d'un grand verre d'eau et laisser cuire doucement.

Griller les poivrons, les peler, épépiner et couper en lamelles fines, les ajouter sur les oignons et tomates, saupoudrer de paprika, continuer la cuisson toujours à petit feu.

Laisser absorber toute la sauce. Le mélange une fois refroidi. Farcir avec les carrés de pâte et bien souder les bouts, puis mettre les petits chaussons dans un plat beurré allant au four. Dorer le dessus au jaune d'oeuf et cuire à four moyen.

P.S. : On peut ajouter à la sauce un piment pour relever le goût. Faire avec la même pâte que le bourak b'l'djina.



بوراك بالسبانخ
Bourek B'Senbnekh
Brick aux épinards

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *2 bottes d'épinards,*
- *1 oignon,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à soupe d'huile,*
- *4 oeufs,*
- *1 douzaine de dioul.*

Préparation

Oter les grosses tiges des épinards, les laver à plusieurs eaux, les couper et les faire blanchir 10 mn. en eau bouillante, puis les égoutter. Eplucher l'oignon, le couper en lamelles fines, blanchir 10 mn. Jeter l'eau de cuisson et cuire les épinards et oignons ensemble. Assaisonner de sel, poivre noir, huile, couvrir d'eau. Continuer la cuisson 20 mn. Faire réduire complètement la sauce. Faire l'omelette avec les oeufs.

Ouvrir les feuilles de dioul, plier les deux extrémités, qu'on ramènera vers le milieu. On met une cuillère à soupe du mélange épinards et oeufs ; faire des triangles ou des rectangles, frire dans l'huile chaude. Dorer à peine les deux faces.

Servir avec du citron.



بوراك بالقمرون

Bourek Bel'gamroun
Brick aux crevettes

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *500 g de crevettes,*
- *2 belles tomates,*
- *1 oignon sec (de préférence),*
- *4 gousses d'ail,*
- *1/4 cuillerée à café de poivre noir,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 cuillerée à café de paprika,*
- *3 cuillerées à soupe d'huile,*
- *1 douzaine de diouls*

Préparation

Décortiquer les crevettes, les laver, les couper en petits morceaux. Peler, épépiner les tomates, les couper en fines tranches. Eplucher l'oignon puis le hacher finement.

Mélanger tomates et oignon avec les crevettes. Ensuite, assaisonner de sel, poivre noir, cumin, arroser d'huile. Faire revenir 10 mn. Recouvrir d'un verre d'eau, saupoudrer de paprika, continuer la cuisson 20 mn. Faire absorber complètement la sauce. Laisser refroidir. Plier les deux extrémités des feuilles de diouls. Déposer dessus la valeur d'une noix de farce rouler en cigares. Faire frire dans une friture chaude, dorer à peine les deux faces. Laisser égoutter.

Servir avec un filet de citron.



بوراك بالفقاع

Bourek Bel'foughaa
Brick aux champignons

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 douzaine de diouls,*
- *1 petite boîte de champignons ou bien 250 gr de champignons frais,*
- *1 petit oignon,*
- *3 gousses d'ail,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 cuillerée à soupe de beurre,*
- *1 feuille de laurier.*

Préparation

Eplucher l'oignon, l'ail, les réduire en purée. Assaisonner de beurre, sel, poivre noir. Arroser d'un petit verre d'eau, faire revenir 10 mn. Ajouter le laurier, les champignons, coupés en lamelles fines. Recouvrir d'un demi-litre d'eau. Laisser cuire 20 mn., puis délayer deux cuillerées à soupe de farine dans un peu de lait froid. Verser sur les champignons. Cuire encore 5 mn. en remuant sans arrêt. Cette composition doit être assez épaisse. Laisser refroidir, ensuite farcir les feuilles de dioul avec la farce. Faire des petits cigares. Les dorer dans friture chaude. Laisser égoutter.

Servir avec du citron.



بوراك بالعجينة

Bourek B'l, Djina
Brick à la pâte ménagère

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

Farce

- *1 kg de viande hachée,*
- *2 oignons secs,*
- *4 oeufs,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 c à soupe rase de smen,*
- *1 pincée de cannelle.*

Pâte

- *3 mesures de farine,*
- *1/2 mesure de smen,*
- *Sel,*
- *Eau,*
- *huile pour friture.*

Préparation

Tamiser la farine, saupoudrer de sel, arroser de smen, bien sabler entre les mains, jusqu'à absorption complète du corps gras. Mouiller doucement en pétrissant jusqu'à ce que la pâte soit lisse et assez molle pour l'abaisser au rouleau. Faire des petites boulettes qu'on laisse reposer. A part, cuire la viande hachée avec l'oignon coupé en lamelles fines, le sel, poivre noir, cannelle, smen, le tout arrosé d'1 grand verre d'eau. Faire mijoter une trentaine de mn à feu doux. Faire une omelette baveuse avec les oeufs. Vérifier la cuisson de la viande qui doit absorber toute la sauce. Laisser refroidir, reprendre la pâte, faire des abaisses fines, couper des morceaux de 20 cm. de chaque côté. Mettre une cuillère à soupe de farce et une noix d'omelette au centre, plier la pâte en deux, bien souder les morceaux, en pressant dessus les doigts. Découper en demi "lune" avec la roulette de façon à former un beau "chausson".

Faire frire dans l'huile chaude tout en les arrosant d'huile par dessus. Faire égoutter sur du papier absorbant ou à défaut dans une passoire.

Servir avec du citron.

عجيجات بالفلور

Adjeidjat Bel Flor
Beignets de choux-fleurs

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 kg de chou-fleur,*
- *2 petits bouquets de persil,*
- *3 œufs,*
- *1 citron,*
- *2 oignons verts,*
- *1/2 cuillerée à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/4 de sachet de levure Chimique,*
- *farine et huile pour friture.*

Préparation

Détacher le chou-fleur en petits bouquets, enlever la pelure blanche qui recouvre le pied du chou-fleur, laver et faire bouillir 20 mn. dans de l'eau bouillante. Puis retirer et laisser égoutter. Ensuite écraser à la fourchette, hacher dessus l'oignon et le persil très finement, ajouter les oeufs entiers, assaisonner, bien malaxer le tout. Ajouter la levure. Mélanger de nouveau, façonner des petites boules de la taille d'une noix. Les enrober dans de la farine puis les aplatir en petites galettes. Faire frire dans de l'huile très chaude. Laisser dorer les deux faces puis mettre sur du papier absorbant.

Servir avec du jus de citron.



حنيونات بالبطاطة

Haniounet Bel Batata
Beignets de pommes de terre

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 kg de pommes de terre,*
- *2 bouquets de persil,*
- *2 oignons verts,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 cuillerée à café de sel,*
- *1/4 de sachet de levure Chimique,*
- *100 gr de gruyère râpé,*
- *1 citron,*
- *Huile et farine pour friture,*
- *du papier absorbant,*
- *3 œufs.*

Préparation

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux, faire bouillir 20 mn. dans de l'eau bouillante. Puis les retirer et les laisser égoutter. Ensuite hacher finement l'oignon et le persil puis écraser les pommes de terre avec une fourchette. Ajouter-leur l'oignon et le persil, les œufs entiers, le gruyère râpé. Assaisonner, bien malaxer le tout, puis ajouter la levure, mélanger encore, façonner des petites boulettes de la grosseur d'une noix. Les enrober dans de la farine, puis les aplatir en petites galettes, faire dorer dans une huile très chaude. Les retirer à l'aide d'une écumoire, les mettre sur du papier absorbant.

Servir avec un filet de citron.



خبيزة الجبن بالسبناخ
Khoubizetl El Dj'ben' Be'sbnakh
Tarte au fromage et aux épinards

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *150 gr d'épinards,*
- *2 c à soupe de persil haché,*
- *250 gr de fromage râpé " du gruyère ou fromage blanc",*
- *2 œufs,*
- *50 gr de crème fraîche ou à défaut la remplacer par 1 grand verre de lait et 1 c à soupe de farine,*
- *Sel, Poivre noir.*

Pâte brisée

- *250 gr de farine,*
- *125 gr de beurre ramolli,*
- *1 jaune d'œuf,*
- *3 c à soupe d'eau,*
- *1 pincée de sel,*
- *1/2 sachet de levure chimique.*

Préparation

Préparer la pâte, l'étaler au rouleau et foncer en un moule à tarte beurré.

D'autre part, râper le fromage, battre les oeufs avec la crème fraîche sel et poivre noir, ajouter le fromage râpé, les épinards et persil haché. Verser cette préparation sur le fond de tarte et faire cuire à four chaud, puis moyen 40 mn.

P.S. : On peut précuire auparavant le fond de tarte 10 mn. pour éviter que la pâte ne se ramollisse au contact de la garniture.



خبيزة اللحم

Khoubizete-El'ham
Tarte à la viande

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *500 gr de viande hachée,*
- *1 gros oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 c à soupe de beurre,*
- *250 gr de gruyère râpé,*
- *1 c à soupe de farine,*
- *2 oeufs,*
- *1 verre de lait,*
- *1/2 c à café de cannelle.*

Pâte brisée

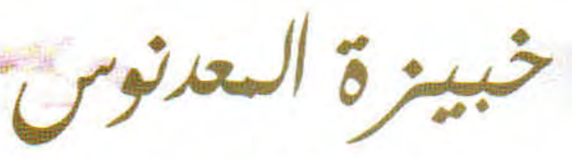
- *250 de farine,*
- *125 gr de beurre,*
- *1 jaune d'œuf,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 /2 sachet de levure,*
- *3 c à soupe d'eau.*

Préparation

Mettre la viande dans une petite marmite, éplucher et émincer en lamelles fines un oignon, assaisonner, ajouter le beurre, arroser d' un grand verre d'eau et laisser cuire à petit feu 20 mn., laisser absorber tout le liquide.

Entre temps, préparer la pâte, mélanger la farine tamisée avec le sel, le beurre et la levure, bien sabler entre les mains, ajouter le jaune d'oeuf et mouiller d'eau. Fraiser quatre fois avec la paume des mains, rouler en boule. Etaler la pâte au rouleau et foncer en un moule à tarte, puis cuire à blanc le fond de tarte 10 mn. à four préchauffé (7 au thermostat).

Ensuite, disposer sur le fond de tarte la viande déjà refroidie faire un mélange avec le lait froid et farine, leur ajouter le gruyère râpé et les deux oeufs entiers, bien battre le tout et verser cette mixture sur la viande. Remettre au four 20 mn. à feu modéré, juste le temps de bien dorer.



Khoubizet"El Maadnouss'
Tarte à la viande et persil

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande hachée,*
- *8 œufs,*
- *1 beau bouquet de persil,*
- *2 oignons verts en saison, (ou oignon sec),*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle*
- *20 gr de beurre.*

Préparation

Mettre la viande hachée dans une marmite, hacher dessus l'oignon assaisonner, ajouter smen, faire revenir 10 mn.

Couvrir avec un grand verre d'eau et continuer la cuisson une vingtaine de minutes à feu doux. Laisser absorber toute la sauce.

Entre temps, hacher l'oignon restant et le persil, les ajouter sur la viande hachée.

Battre les œufs en omelette, les verser sur la viande, mélanger et faire dorer dans une poêle graissée avec du smen. Dorer doucement la première face, tourner et dorer la deuxième face.

Servir chaud ou froid avec du jus de citron.

P.S. : On peut aussi faire dorer la tarte au four.



خبيزة السبناخ

Khoubizet Sebnakh

Tarte aux épinards

Temps de cuisson : 35 mn.

Ingrédients

- *1 beau bouquet d'épinards,*
- *500 gr de pommes de terre,*
- *1 bouquet de persil,*
- *1 oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *8 œufs.*

Préparation

Nettoyer les épinards, ôter-leur la tige centrale, les couper grossièrement, les faire blanchir 10 mn. Les retirer et laisser égoutter. Ensuite les remettre dans une autre marmite avec une noix de beurre, sel, poivre noir, l'oignon haché finement, arroser d'un demi verre d'eau et laisser cuire 10 mn. environ. Puis ajouter le persil haché menu, les oeufs battus en omelette. Verser ce mélange sur les épinards. Eteindre aussitôt. D'autre part, peler et couper les pommes de terre en grosses frites. faire frire dans une friture très chaude. Puis disposer en couche dans un plat allant au four, une couche de pommes de terre, puis les épinards en une seule couche, puis les pommes de terre. Donc les épinards se trouvent en "sandwich".

Faire dorer avec du smen dans le four 15 mn.





Pizzas

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- 3 belles tomates bien mûres,
- 2 c à soupe de coulis de tomates,
- 1 douzaine de filet d'anchois,
- 1 douzaine d'olives noires dénoyautées,
- 1 poivron vert, la valeur d'une c à café d'origan pilé,
- 1 c à soupe d'huile d'olive.

Pâte

- 300 gr de farine,
- 1/2 c à café de levure de bière,
- 1/2 verre d'huile de table,
- 1/2 verre d'eau,
- 1 bonne pincée de sel.

Préparation

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède, mettre la farine tamisée dans un plat avec le sel, incorporer l'huile et la levure, délayer en travaillant la pâte avec les paumes des deux mains, bien pétrir pendant 10 mn. environ, jusqu'à ce que la pâte devient lisse et élastique. Puis la rouler en boule, la couvrir d'un linge propre et la laisser lever deux heures.

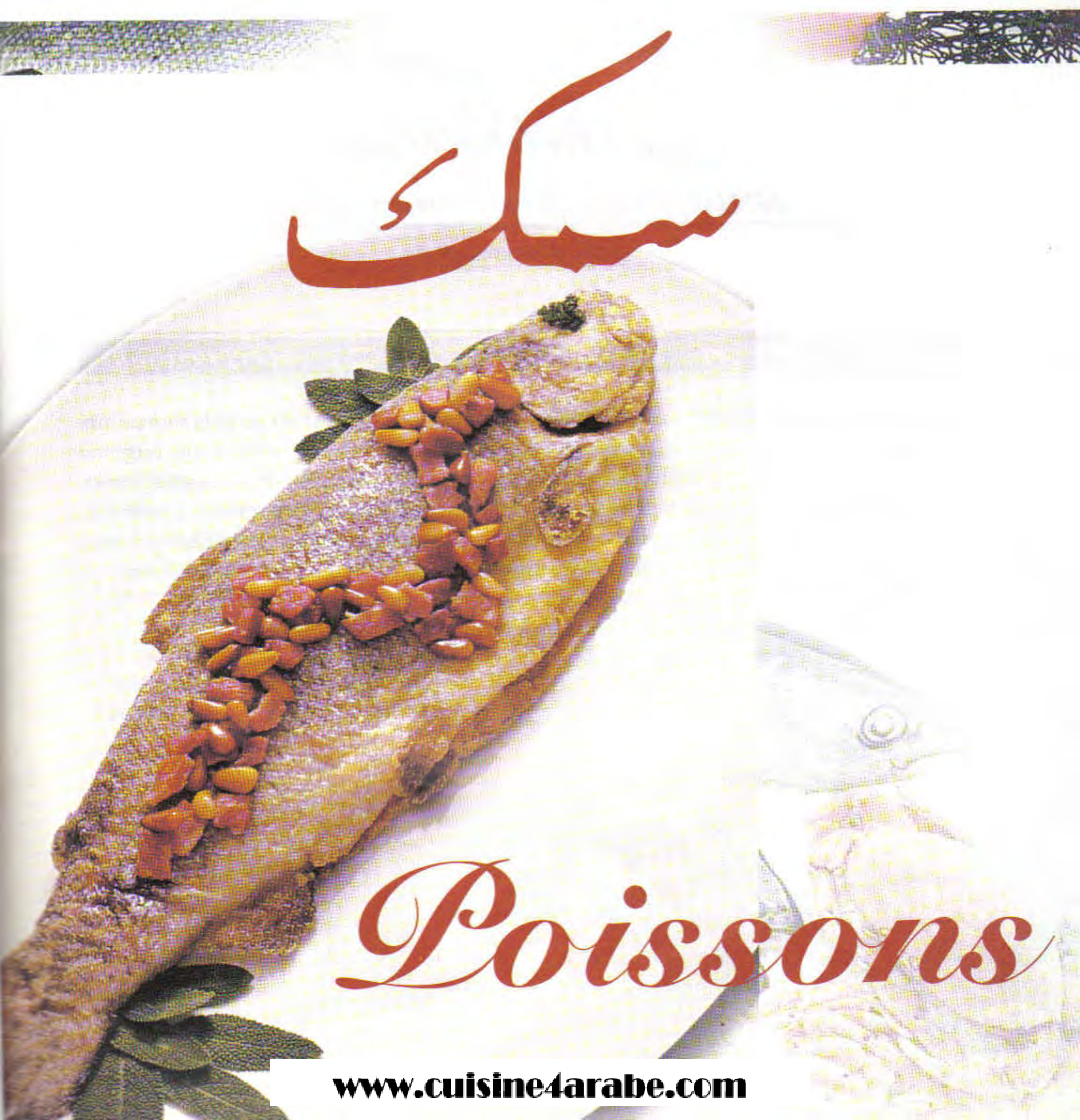
Préparation de la farce

Peler, épépiner et couper les tomates en petits morceaux, ajouter le coulis de tomates, le poivron coupé en lanière, assaisonner, arroser d'huile et d'un demi-verre d'eau, laisser cuire doucement 20 mn., laisser absorber toute la sauce.

Puis reprendre la pâte qui doit avoir doublé de volume, la pétrir encore un peu, l'abaisser au rouleau à pâtisserie ou bien avec la paume de la main en formant un fond de pizza. Ensuite déposer la pizza sur la plaque à pâtisserie beurrée garnir le fond de pâte de sauce tomate, bien étaler, décorer de filets d'anchois et d'olives, parsemer d'origan, arroser d'un filet d'huile,






سمك
Poissons

بجيج بالبطاطة

Badjij Bel Batata

Morue aux pommes de terre

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *6 tranches de morue dessalées,*
- *250 gr de pommes de terre,*
- *1 tête d'ail,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *1 bonne pincée de cumin,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à soupe de paprika.*

Préparation

Dessaler la morue comme il est dit pour la morue aux haricots, éplucher et couper les pommes de terre en quartiers dans le sens de la longueur, verser dessus derssa, arroser d'huile et un peu d'eau. Faire revenir à petit feu. Recouvrir d'eau, ajouter le paprika et faire cuire 15 mn., mettre les tranches de morue sur les pommes de terre.

Laisser cuire 30 mn. à feu très modéré.

بجيج باللوبية

Badjij Bel Loubia

Morue aux haricots

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *6 tranches de morue,*
- *250 gr d'haricots blancs tendres ou secs trempés la veille dans ce cas,*
- *1 tête d'ail,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 bonne pincée de cumin,*
- *1 c à soupe rase de paprika de bonne qualité,*
- *1 petit piment ou 1 c à café d'harissa.*

Préparation

Dessaler d'abord la morue dans l'eau chaude mais pas bouillante, la laisser tremper quelques minutes, recommencer cette opération deux ou trois fois, puis détacher doucement la peau et couper en tranches. Si les haricots sont secs, les faire cuire 30 mn. avant, puis faire derssa et verser sur les haricots dans leur eau de cuisson. Assaisonner du reste des ingrédients, rajouter de l'eau si nécessaire, disposer les tranches de morue sur les haricots, continuer la cuisson à feu modéré.

Vérifier l'assaisonnement.

بجيج بالطماطيش

Badjij B'Tomatich
Morue en sauce tomate

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *500 gr de morue en tranches,*
- *6 gousses d'ail,*
- *1 petit oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *2 c à soupe de concentré de tomates,*
- *3 belles tomates,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1 feuille de laurier.*

Préparation

Peler, épépiner et émincer en tranches fines les tomates, ajouter l'ail et l'oignon haché ainsi que tous les autres ingrédients. Faire revenir 10 mn., recouvrir d'un demi litre d'eau, cuire 20 mn. passer la sauce à la moulinette, la mettre dans la marmite, disposer dedans les tranches de morue, poursuivre la cuisson 20 mn. à feu modéré.

Ajouter un demi sucre pour adoucir la sauce.

بجيج مقلي بالطماطيش

Badjij Magli B'tomatich'
Beignets de morue

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- 600 gr de morue dessalée.

Pâte

- 125 gr de farine,
- 1 c à soupe d'huile,
- 2 blancs d'œufs,
- 1 bonne pincée de sel,
- 1 pincée de poivre noir,
- 2 c à soupe de lait,
- 1 petit verre d'eau.

Sauce tomate

- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 3 c à soupe d'huile,
- 3 c de concentré de tomates,
- 1 bouquet garni,
- Sel,
- poivre noir.

Préparation

Retirer la peau et l'arête dorsale et couper le poisson en morceaux. D'autre part, préparer la pâte à frire. Verser la farine tamisée en fontaine, mettre au centre l'huile, les blancs d'œufs, le sel, le poivre noir, délayer avec le lait puis progressivement avec l'eau sans faire de grumeaux.

La pâte doit être assez épaisse, ajouter l'eau avec précaution. Quand la pâte atteint la consistance voulue, la laisser reposer 1 h. Pendant ce temps, préparer la sauce; hacher l'oignon et l'ail, leur ajouter l'huile, le concentré de tomates, le bouquet garni, assaisonner. Laisser mijoter 40 mn., de façon à avoir une sauce épaisse, qu'on passera à la moulinette et laisser en attente.

Passer les morceaux de poisson dans la pâte à frire, les plonger dans la friture chaude, laisser dorer quelques instants, tourner et dorer l'autre face «laisser chauffer la friture entre deux fournées», puis les égoutter et garder au chaud à l'entrée du four (par exemple).

Servir les beignets accompagnés de la saucetomate, décorer à volonté



شربة حوت

Chorba Hout'
Soupe de poisson

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *1 kg 500 de poissons variés,*
- *6 gousses d'ail,*
- *1 oignon,*
- *1 pomme de terre,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 branche de thym,*
- *1 branche de céleri,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 petit sachet de safran,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *2 tomates,*
- *2 c à soupe de concentré de tomates,*
- *1 c à soupe d'harissa,*
- *1 c à café de paprika.*

Préparation

Vider, écailler et laver tous les poissons, les couper en deux ou trois, selon leur taille, mettre dans un fait-tout, peler l'oignon, l'ail, les tomates, éplucher la pomme de terre, couper le tout en dés. Assaisonner avec sel, poivre noir, safran, harissa, concentré de tomates, paprika, huile. Recouvrir d'eau, laisser cuire une trentaine de minutes.

Passer à la moulinette, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Vérifier l'assaisonnement, et remettre sur le feu, laisser mijoter 20 mn. Entre temps, préparer le pain rassis, le couper en rondelles fines, passer au four pour faire dorer les deus faces, puis les frotter avec l'ail. Faire la rouille avec: une petite pomme de terre, une noix de mie de pain, une c à soupe de mayonnaise, une bonne c à café d'harissa. Faire bouillir la pomme de terre en robe des champs, peler et réduire en purée, lui ajouter la mayonnaise, la mie de pain qu'on aura fait tremper quelques instants dans l'eau. Bien mélanger le tout, arroser avec l'huile d'olive

Servir la soupe avec les rondelles de pains grillés, la



شربة حوت بالبورو

Chorba Hout' Bel Poirreau
Soupe de poissons aux blancs de poireaux

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *Il faut une variété de poissons et 1 ou 2 crabes,*
- *une rascasse etc,*
- *2 blancs de poireaux,*
- *1 oignon,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *2 c à soupe de concentré de tomates,*
- *2 c à soupe d'huile la valeur D'une c à soupe de beurre,*
- *1 pincée de safran,*
- *sel, poivre noir,*
- *1/2 c à café de paprika,*
- *1 petit piment,*
- *1 feuille de laurier.*

Préparation

Nettoyer, laver et couper les poissons en deux ou trois, laisser en attente. Faire fondre l'oignon et poireaux dans le beurre sans laisser prendre couleur, ajouter les poissons et faire revenir en remuant, recouvrir d'eau, ajouter tous les ingrédients, poursuivre la cuisson une trentaine de minutes, passer à la moulinette, vérifier l'assaisonnement et la quantité de sauce.

Servir avec les croûtons de pains grillés frottés à l'ail, la rouille et gruyère râpé. Ou bien, servir en soupe ordinaire en ajoutant une poignée de vermicelle fine 10 mn. avant la fin de cuisson.



كلمار شطيطحة

Calamars Chtitha
Calamars en sauce tomate

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 kg de calamars,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 oignon,*
- *1 feuille de thym,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *2 bonnes c à soupe de concentré De tomates,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1/2 c à café de harissa.*

Préparation

Vider, nettoyer, laver les calamars, les couper en lamelles de 2 cm. de long. faire la sauce avec tous les ingrédients, arroser d'huile, faire revenir 10 mn., recouvrir d'un litre d'eau, laisser cuire 30 mn. à feu doux.

Servir accompagné de riz ou de petites pâtes.

Dolma Calamars
Calamars farcis

Temps de cuisson: 40 mn.

Ingrédients

- *1,5 kg de calamars,*
- *1 tête d'ail,*
- *2 petits oignons,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *4 tomates,*
- *1 c à café de paprika,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1 poignée de riz,*
- *1 bouquet de persil,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1/2 c à café d'harissa,*
- *1 blanc d'œuf.*

Préparation

Vider, nettoyer et laver les calamars, Eviter de les percer. Faire égoutter.

D'autre part, préparer la sauce avec l'ail, harissa, sel, poivre noir, huile, peler les tomates, les couper en petits morceaux, râper un oignon. Faire revenir 5 mn., recouvrir d'un demi litre d'eau ajouter la c de paprika, la feuille de laurier, laisser mijoter à feu doux. Préparer la farce, couper la tomate en petits morceaux, hacher l'oignon, le persil, deux gousses d'ail, ajouter le riz trié et rincé, couper en petits morceaux les nageoires et les tentacules, assaisonner de sel, poivre noir et une noisette de beurre, blanc d'oeuf.

Bien malaxer le tout pour faire une pâte homogène, farcir avec ce mélange les poches de calamars, les mettre dans la sauce, laisser cuire doucement 30 mn. Si la sauce est trop abondante, la faire réduire.



حوت مشرمل

Hout Mcharmel

Petite friture de Rougets

Temps de cuisson : 25 mn.

Ingrédients

- *1 kg de petits rougets,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 piment ou 1 c à café d'harissa,*
- *1 c à café de paprika*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *huile et farine pour friture.*

Préparation

Ecailler, vider, laver les rougets, les égoutter, les enrober de farine.

Faire frire dans de l'huile très chaude, et dorer les deux faces, mettre sur papier absorbant.

D'autre part, préparer la sauce avec l'ail pilé, piment, sel, poivre noir, cumin, huile, paprika, arroser d'un petit verre d'eau, faire cuire doucement 15 mn., napper les poissons avec cette sauce.

Servir chaud ou froid.

P.S. : on peut préparer de la même manière des côtelettes d'agneau.



حوت مشرمل بالبصل

Hout Mcharmel B'lbsel

Pageot frit à l'Oignon

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *6 beaux pageot,*
- *1 kg d'oignons secs de préférence,*
- *sel,*
- *poivre noir,*
- *vinaigre,*
- *farine,*
- *huile pour friture.*

Préparation

Ecailler, vider, laver les poissons, les laisser égoutter, puis les inciser sur les deux côtés, saler, poivrer les enfariner et faire frire dans l'huile très chaude puis retirer et laisser égoutter.

D'autre part, éplucher et émincer les oignons en lamelles fines, les faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante, les retirer de leur eau, laisser égoutter, les faire dorer dans un peu d'huile, saler, arroser de vinaigre, et laisser mijoter 10 mn., puis disposer sur le poisson et laisser refroidir.

كلب البحر مقلي بالدرسة

Kelb B'har Megli B'derssa
Chien de mer en friture

Temps de cuisson : 15 mn.

Ingrédients

- *1 kg de chien de mer,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 c à café d'harissa ou bien un piment,*
- *1 c à café de paprika,*
- *farine et huile pour friture.*

Préparation

Laver les tranches de chien de mer (vendues déjà nettoyées) les faire égoutter.

Entre temps, faire derssa avec ail, cumin, poivre noir, piment, sel. Bien piler le tout, enrober les tranches de poisson avec cette purée, puis les enfariner, secouer pour faire tomber l'excès de farine. Faire frire dans la friture très chaude, mettre sur du papier absorbant pour égoutter.

Servir avec jus de citron.



ميرو بالطماطيش

Merou B'tomatiche
Merou en sauce tomate

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 petit mérou,*
- *2 tomates,*
- *5 gousses d'ail,*
- *1 c à café d'harissa,*
- *3 c à soupe de concentré de tomates,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 branchette de thym,*
- *1 petit oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *farine et huile pour friture.*

Préparation

Ecailler, vider et laver le mérou, ôter la tête ; la garder pour une soupe, faire des incisions de chaque côté puis rouler le poisson dans la farine, faire dorer à petit feu sur les deux faces.

D'autre part, préparer la sauce tomate avec l'ail, l'oignon, tomates, concentré de tomates, harissa, sel, poivre noir, thym, laurier, huile, paprika, recouvrir d'un demi litre d'eau, cuire le tout à feu modéré.

Passer ces ingrédients à la moulinette, ensuite napper de sauce le poisson, le mettre au four préchauffé.

Faire mijoter doucement 20 mn.



مرنوز مشرمل

Mernouz Mcharmel
Friture de Merlan

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg de petits merlans,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment ou 1 c à café de harissa,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 c à café de paprika,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *huile et farine pour friture.*

Préparation

Vider, laver et ôter les têtes des merlans, les égoutter, bien saler, poivrer, enrouler dans de la farine. Faire dorer, retirer, mettre sur du papier absorbant.

D'autre part, préparer la sauce avec l'ail pilé, harissa, sel, poivre noir, cumin, huile, paprika, arroser d'un petit verre d'eau. Faire cuire 15 mn. puis, napper les petits merlans de cette sauce.

Servir chaud ou froid.



مول بالسبانخ

Moules B'sebnakh
Moules aux épinards

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *2 litres de moules,*
- *50 gr de beurre,*
- *2 c à soupe de crème fraîche,*
- *1 litre d'eau,*
- *1 oignon,*
- *1 pincée de safran,*
- *Sel,*
- *poivre noir,*
- *1 c à soupe de vinaigre,*
- *100 gr d'épinards.*

Préparation

Gratter, laver soigneusement les moules à plusieurs eaux, faire fondre l'oignon haché dans la moitié du beurre blanc sans le faire prendre couleur. Puis jeter dedans les moules, remuer énergiquement pour mélanger les moules à l'oignon et beurre, laisser revenir quelques minutes à couvert.

Oter la tige des épinards en l'arrachant doucement. A part, faire également fondre les épinards dans le restant du beurre à couvert toujours, retirer les moules et réduire aux trois quarts leur jus de cuisson, le verser dans une autre casserole pour laisser le dépôt de sable s'il y a lieu. Assaisonner, ajouter la crème fraîche en fouettant au fouet à main sans toutefois laisser la sauce bouillir. Décortiquer les moules, disposer dans un plat allant au four, les épinards, puis les moules, et napper le tout du mélange, sauce et crème. Mettre au four, quelques instants.

مول بالطماطم

Moules B'tomatiche

Moules en sauce tomate relevée

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *2 litres de moules,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 petit oignon,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 branche de thym,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *2 belles tomates,*
- *3 bonnes c à soupe de concentré de tomates,*
- *1 c à café de harissa,*
- *1 c à café de paprika.*

Préparation

Laver à grande eau les moules en les brassant, les retirer à la main et les égoutter, les gratter une à une, les mettre dans une bassine sans eau. Une fois qu'elles sont toutes grattées, faire couler l'eau au-dessus, remuer vivement, renouveler l'eau jusqu'à ce que celle-ci devienne bien claire, égoutter.

D'autre part, préparer la sauce, éplucher l'oignon, l'ail, les réduire en purée, peler les tomates, les réduire en purée, assaisonner de poivre noir, paprika, ajouter huile, concentré de tomates, thym, laurier, harissa. Faire revenir 10 mn., couvrir d'un litre d'eau, plonger les moules dedans, continuer la cuisson à couvert. Lorsque la cuisson passe bien par-dessus, c'est que les moules sont ouvertes et cuites à point.

A ce moment là, les retirer de la sauce et enlever la chair de chaque coquille, filtrer la sauce dans une mousseline, réduire cette sauce à feu doux puis, replonger les moules dedans.

Laisser mijoter quelques instants.

مول مرقة بيضاء

Moules Merqa Beidha
Moules en sauce blanche

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *2 litres de moules,*
- *1 oignon,*
- *5 gousses d'ails,*
- *1 c à soupe de beurre,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 branche de thym,*
- *4 branches de persil.*

Sauce

- *40 gr de beurre*
- *30 gr de farine,*
- *2 jaune d'œufs,*
- *2 c à soupe de crème fraîche,*
- *Sel,*
- *poivre noir.*

Préparation

Gratter, laver soigneusement les moules et égoutter.

D'autre part, préparer la sauce, peler l'oignon, l'ail, les réduire en purée, ajouter poivre noir, thym, laurier. Faire revenir 5 mn. Arroser d'un litre d'eau, plonger dedans les moules, donner quelques bouillons puis retirer de la sauce. Décortiquer les moules, passer la sauce dans une mousseline si nécessaire et réduire la sauce.

Fondre le beurre, saupoudrer dessus la farine en fouettant au fouet à main, mouiller avec la sauce de cuisson et un peu de lait bouilli. Laisser à peine bouillir, puis délayer les jaunes d'œufs avec la crème et lier la sauce avec ce mélange, poivrer, saler au besoin, semer de persil haché menu, replonger les moules dans cette préparation, donner deux ou trois bouillons.

Servir accompagné de riz ou de grains de millet.



قمرون مرقة بيضاء

Qamron Marqa Beidha

Crevettes à la mayonnaise

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *2 kg de crevettes,*
- *2 jaunes d'œufs,*
- *1 c à café de vinaigre,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 grand verre d'huile.*

Préparation

Faire cuire les crevettes, au bouillon 20 mn., laisser égoutter.

D'autre part, faire la mayonnaise de la manière suivante : mettre les jaunes d'œufs dans un grand bol, ajouter le sel, poivre noir, vinaigre. Tourner avec un fouet à main, ajouter l'huile goutte à goutte au début puis en filet en tournant sans arrêt jusqu'à bonne consistance de la sauce.

Servir les crevettes dans un plat ovale sur un lit de laitue accompagnées de mayonnaise.





سردين شطيطحة

Serdin' Chtitha
Sardines en sauce rouge

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 kg de sardines,*
- *2 pommes de terre,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 feuille de laurier,*
- *2 tomates,*
- *4 c à soupe d'huile,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cumin,*
- *1 piment,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 c à café de paprika.*

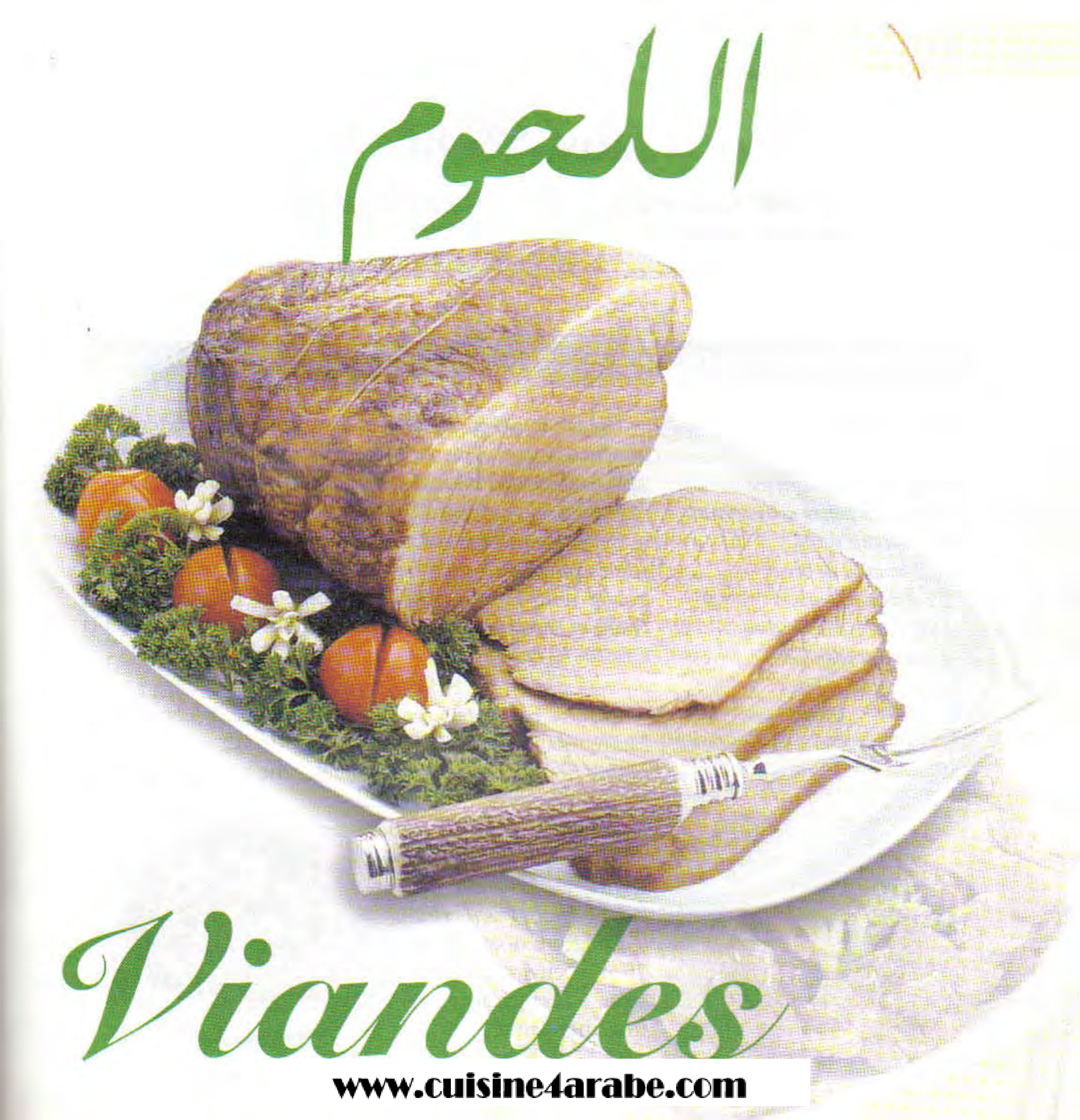
Préparation

Vider, nettoyer, laver les sardines. Extraire l'arête dorsale, les assembler deux par deux et les laisser en attente. Peler les tomates, couper en tranches fines, piler l'ail et garder trois gousses pour mettre en entier, avec le sel, cumin, piment, poivre noir, verser le tout dans une marmite, arroser d'huile.

Faire revenir, recouvrir d'un demi litre d'eau, ajouter les pommes de terre coupées en quartiers, le laurier et le paprika, porter à ébullition, ajouter les sardines, laisser mijoter à feu doux pendant 30 mn., laisser absorber l'excès d'eau.






اللحوم
Viandes
www.cuisine4arabe.com

بطاطة باللحم مكفت

Batata Bel Ham M'keffet

Pommes de terre aux boulettes de viande hachée

Temps de cuisson : 55 mn.

Ingrédients

- *1 kg de pommes de terre,*
- *3 tomates,*
- *1 oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1/2 bouquet de persil,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *300 gr de viande hachée,*
- *1 pincée de cannelle.*

Préparation

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en tranches dans le sens de la longueur, la tranche doit avoir toute la largeur et la longueur de la pomme de terre.

Peler, épépiner et couper les tomates en petits morceaux sur les pommes de terre, assaisonner de sel, une pincée de poivre noir, hacher dessus la moitié de l'oignon, ajouter l'huile et laisser revenir 10 mn. Couvrir d'eau et continuer la cuisson 30 mn.

D'autre part, préparer la viande hachée, hacher dessus l'autre moitié de l'oignon, une pincée de sel, une pincée de poivre noir, une pincée de cannelle, une noisette de smen, couper finement le persil et mélanger le tout. Faire des petites boulettes bien ferme, les disposer sur les pommes de terre, laisser cuire doucement 15 mn. environ, laisser réduire la sauce si elle est trop abondante.

بكبوكة

Bekbouka
Tripes au petits pois et artichauts

Temps de cuisson : 1 h 30 mn.

Ingrédients

- *1 gras-double de mouton,*
- *1.500 kg d'artichauts,*
- *1.500 kg de petits pois,*
- *2 bouquets de coriandre,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *3 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à soupe de paprika,*
- *1 pincée de carvi,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 citron.*

Préparation

Laver, nettoyer les tripes (procéder de la même façon que "douara asban"). Couper en lanières puis mettre dans un fait-tout, faire derssa avec les ingrédients, réduire en purée la verser sur les morceaux de tripes, ajouter l'huile et le paprika, recouvrir d'eau. Faire cuire à grand feu 1 h.

Entre-temps, écosser, laver les petits pois, nettoyer les artichauts, les passer au citron, les rincer et les couper en deux.

A mi cuisson des tripes, plonger les légumes, semer de coriandre hachée dont on garde la valeur d'une poignée pour la fin, continuer la cuisson 30 mn., laisser la sauce se réduire si celle-ci est trop abondante, saupoudrer la surface du plat avec le hachis de coriandre.

برانية
Baraniya
Soufflé de viande

Temps de cuisson : 1h.

Ingrédients

- 1,300 kg de viande de mouton (gigot),
- 8 oeufs,
- 200 gr de gruyère râpé,
- 1 oignon,
- 1 c à café de sel,
- 1 pincée de poivre noir,
- 1 pincée de carvi,
- 1 oignon,
- 1 c à soupe de smen,
- 3 c à soupe de vinaigre,
- la valeur de 2 noix de mie de pain.

Préparation

Couper la viande en morceau, râper dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, arroser d'un petit verre d'eau. Faire revenir 10 mn. ensuite recouvrir d'eau, continuer la cuisson à grand feu une trentaine de minutes, puis retirer la viande, la désosser, la mettre dans un plat allant au four, arroser d'un peu de sauce et garder le restant. Préparer un mélange avec la mie de pain préalablement trempée, les oeufs, le gruyère, le vinaigre, faire un mélange bien homogène que l'on versera sur la viande, laisser cuire 15 mn. environ.

Servir aussitôt avec le restant de la sauce.



شباح سفرة

Chbeh Sefra
Plat garni

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *500 gr de sucre,*
- *1 petit verre d'eau de fleur D'oranger,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *2 mesures d'amandes moulues,*
- *1 mesure de sucre semoule,*
- *8 oeufs,*
- *1/2 sachet de levure chimique.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, la mettre dans une marmite, assaisonner de cannelle et smen, arroser d'eau, ajouter quelques morceaux de sucre, cuire doucement tout en ajoutant de temps en temps des morceaux de sucre.

Quand la sauce est assez épaisse, retirer les morceaux de viande, les désosser, puis les disposer dans un plat allant au four.

D'autre part, mettre le sucre, les amandes, les œufs un à un, travailler au fouet à main, en dernier ajouter la levure, travailler énergiquement pour faire une pâte homogène. Ensuite verser cette mixture sur les morceaux de viande, arroser le tout avec le sirop de cuisson, puis mettre le plat au four chaud. Laisser mijoter une vingtaine de minutes environ, juste le temps de faire gratiner.

دلمة بطاطة

Dolma Batata
Pommes de terre farcies

Temps de cuisson : 1h.

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton (épaule de préférence),
- 1 oignon,
- 1 bonne poignée de pois chiche Trempés à la veille,
- 1 c à café de sel,
- 1 c à soupe de smen,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1/4 c à café de cannelle.

Farce

- 500 gr de viande rouge hachée,
- 1 petite tasse à café de riz,
- 1/2 c à café de sel,
- 1/4 c à café de cannelle,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1 c à café de smen,
- 1 citron,
- 1 œuf,
- 12 belles pommes de terre,
- 1 bouquet de persil

Préparation

Couper la viande en morceaux, râper l'oignon dessus. Assaisonner de smen, cannelle, sel, poivre noir. Arroser d'1 demi verre d'eau, faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, laisser cuire 40 mn. dans un fait-tout ou 30 mn. dans la cocotte.

A part, peler, laver et creuser les pommes de terre, puis saler l'intérieur des pommes de terre à l'aide de votre doigt, les retourner, pour les faire dégorger durant 2 mn. D'autre part préparer la viande hachée, le persil et oignon coupés très fin, ajouter la cannelle, sel, poivre noir, smen, riz, trié et rincé. Bien malaxer le tout. Farcir les pommes de terre, avec ce mélange en passant la paume de la main dessus pour les lisser. Continuer la cuisson une vingtaine de mn à feu doux.

Retirer de la sauce les pommes de terre, les égoutter, puis les replonger dans la sauce.

Faire un mélange avec l'œuf, le persil haché menu le citron pressé. Napper de ce mélange la surface du plat.

Eteindre aussitôt.

Servir avec un filet de Citron. de persil.



دلمة فلفل

Dolma Felfel
Poivrons verts farcis

Temps de cuisson : 1 h. 10 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *12 beaux poivrons verts et ronds,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1 oignon.*

Farce

- *500 gr de viande rouge hachée,*
- *1 poignée de riz,*
- *1 petit oignon,*
- *1 c à café de smen,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 bouquet de persil,*
- *100 gr de chapelure ou de gruyère Râpé.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, ajouter smen, assaisonner, mouiller d'un petit verre d'eau, faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau. Poursuivre la cuisson 30 mn. A part laver les poivrons, ôter leur le trognon ainsi que les grains, les tremper dans de l'eau bouillante 3 mn. sans les faire bouillir, ensuite les retirer et laisser égoutter.

Préparer la farce avec la viande hachée, l'oignon et persil haché finement, assaisonner, ajouter smen et riz trié et lavé, bien malaxer le tout, puis remplir les poivrons de cette farce.

A mi cuisson de viande, baisser le feu et déposer dessus les poivrons, laisser cuire 15 mn. ; puis retirer les poivrons, les placer dans un plat allant au four, arroser avec un peu de leur sauce de cuisson. Saupoudrer de chapelure, introduire dans le four chaud, faire gratiner 15 mn.

Servir avec viande et sauce qu'on aura gardé au chaud.

دلمة كرنب

Dolma Krombet'
Chou farci

Temps de cuisson : 1h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1 oignon,*
- *1 poignée de pois chiche trempés La veille,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1/2 c à café de sel.*

Farce

- *400 gr de viande hachée,*
- *1 petit oignon,*
- *1 bouquet de persil,*
- *1 c à café de smen,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 bonne pincée de sel,*
- *1 poignée de riz, 1 citron,*
- *1 œuf.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen. Faire revenir 10 mn. recouvrir d'eau et continuer la cuisson 30 mn.

D'autre part, préparer la farce avec la viande hachée, le persil et oignon hachés menus, assaisonner de sel, smen, cannelle et poivre noir, ajouter le riz, mélanger le tout et laisser en attente.

Détacher le chou en feuilles, ôter leur la grosse côte centrale, laver et faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante et salée, puis retirer et égoutter. Etaler les feuilles de chou et mettre une boule de farce au milieu, rouler et presser entre les mains pour former des petites boules. Mettre les boules dans la sauce en ayant soin de baisser le feu, poursuivre la cuisson une vingtaine de mn.

Quand tous les éléments ont atteints leur cuisson complète, faire l'aaqda avec l'œuf, le jus de citron, une c à soupe de persil haché, quatre c. à soupe de sauce de cuisson, bien mélanger le tout et verser cette composition sur la viande, laisser mijoter quelques instants.

Servir avec du jus de citron.

دلمة خرشف

Dolma Khorchef
Cardons farcis

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton,
- 2 kg de cardons tendres et blancs,
- 1 oignon vert,
- 1 bonne poignée de pois chiche trempés la veille,
- 1 c à soupe de smen,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1/4 c à café de cannelle,
- 1 c à café de sel,
- 1 citron,
- 1 œuf,
- 1/2 bouquet de persil.

Farce

- 500 gr de viande hachée,
- 1 botte de persil,
- 1 petit oignon,
- 1 c à café de smen,
- 1/2 c à café de sel,
- 1/4 c à de poivre noir,
- 1/4 c à café de cannelle,
- 1 poignée de riz.

Préparation

Débarrasser les cardons de leurs filaments, choisir les parties larges, couper des lamelles d'une longueur de 7 cm. Laver, faire bouillir 20 mn. avec un demi citron pressé pour éviter qu'ils noircissent.

D'autre part, préparer la viande, la couper en morceaux ; râper dessus l'oignon, assaisonner de smen, poivre noir, sel , cannelle. Arroser d'un demi verre d'eau. Faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche. Continuer la cuisson à feu doux. Egoutter les cardons. Préparer la farce avec la viande hachée, persil et oignon haché menu, assaisonner, ajouter le riz, rincer, bien malaxer le tout. Rassembler les cardons par trois ou quatre lamelles selon leur largeur, Bien attacher l'extrémité inférieure. Former des cubes, les remplir de farce, bien lisser leurs surfaces, finir de les attacher en faisant un noeud à la fin. Plonger les cubes dans la sauce. Laisser cuire 30 mn. à petit feu. A part, faire un mélange avec l'œuf, le demi bouquet de persil haché menu, le jus de citron, quatre c à soupe de sauce de cuisson. Verser ce mélange sur la surface et incliner le récipient dans tous les sens pour bien enrober le tout. Eteindre aussitôt.

Servir avec un jus de citron pressé.

دلمة قرنون

Dolma Karnoun
Artichauts farcis

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *2 kg d'artichauts,*
- *1 poignée de pois chiche trempés la veille,*
- *1 oignon,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 citron,*
- *1 œuf,*
- *1/2 bouquet de persil.*

Farce

- *500 gr de viande hachée,*
- *1 c à café de smen,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1/2 bouquet de persil,*
- *1 petit oignon,*
- *1 poignée d*

Préparation

Couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen. Faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche. Continuer la cuisson 30 mn. D'autre part, nettoyer les artichauts, ôter leurs toutes feuilles et le foin. Les passer au citron pour éviter qu'ils noircissent. Rincer les et laisser égoutter. Préparer la viande hachée dans un récipient, hacher dessus l'oignon et le persil. Assaisonner de smen, sel, poivre noir, cannelle, le riz lavé. Bien malaxer le tout, remplir les fonds d'artichauts avec cette farce, les disposer sur la viande, continuer la cuisson 20 mn. environ.

Faire un mélange homogène avec l'œuf, le citron, persil haché menu, quatre c à soupe de sauce de cuisson. Enrober la composition avec ce mélange.

Servir avec un jus de citron pressé.



دلمة قرعة

Dolma Qaraa
Courgettes farcies

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1.500 kg de courgettes moyennes,*
- *1 oignon,*
- *1 poignée de pois chiche trempés La veille,*
- *1/2 bouquet de persil,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle.*

Farce

- *500 gr de viande rouge hachée,*
- *1 bouquet de persil,*
- *1 oignon,*
- *1 poignée de riz,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 c à café de smen,*
- *1 oeuf,*
- *1 citron.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, cuire 30 mn. Pendant ce temps, préparer la farce, mettre la viande, le riz.

Hacher dessus l'oignon, le persil, le sel, poivre noir, cannelle, smen. Bien mélanger le tout puis, gratter les courgettes, les laver, ensuite les creuser, les saler à l'intérieur puis les retourner pour les faire dégorger. Remplir chaque courgette de cette farce. Les disposer sur la composition et continuer la cuisson à petit feu.

Quand tout est cuit à point, ajouter le mélange : oeuf, persil haché finement, citron pressé, quatre c à soupe de sauce. Battre le tout et verser sur la surface de la préparation précédente, éteindre aussitôt.

Servir avec du jus de citron.



اللحم بالبطاطة شطيطحة

eEl Ham Bel Batata Chtitha
Ragout de pommes de terre à la viande

Temps de cuisson : 1 h. (pour 6 personnes)

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1 kg de pommes de terre,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *2 c à café rases de paprika,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 de c ou 1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de `hrôr' (mélange d'épices),*
- *1 tête d'ail,*
- *1 oignon vert ou le quart d'un Oignon sec,*
- *1 bonne poignée de pois chiche trempés la veille,*
- *1 piment rouge ou 1 c à café d'harissa.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, mettre ceux-ci dans une cocotte. Préparer une "derssa" avec l'ail, le piment préalablement trempé, le sel, le poivre noir, hrôr ; verser le tout sur la viande. Ajouter smen et l'oignon. Laisser revenir à couvert 10 mn. Ensuite recouvrir d'eau, ajouter le paprika, les pois chiche, couvrir et laisser cuire 30 mn. environ.

A mi-cuisson, ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en quartier dans le sens de la longueur. Laisser encore cuire une vingtaine de minutes ; la sauce doit être réduite.

اللحم بالكرافس

-El 'Ham Bel 'Krafes Céleri à la viande - Sauce blanche-

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton*
- *1500 gr de céleri en branche,*
- *1 oignon,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 bonne pincée de cannelle,*
- *1 bonne pincée de poivre noir,*
- *1 petit bouquet de persil,*
- *1 citron,*
- *1 œuf,*
- *1 bonne poignée de pois chiche Trempés la veille.*

Préparation

Nettoyer les branches de céleri, ôter tous les petits filaments, laver, couper en lamelles de 5 cm. Faire blanchir 20 mn. dans l'eau bouillante, ensuite retirer d'eau, égoutter laisser en attente.

Préparer la viande, la couper en morceaux, râper dessus l'oignon assaisonner de smen, sel, poivre noir, cannelle, faire revenir 10 mn. à couvert.

Puis recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, continuer la cuisson.

A mi-cuisson, ajouter sur la viande le céleri, laisser cuire doucement le temps nécessaire. Réduire la sauce.

Couper le persil finement, casser dessus l'œuf, le jus d'un demi citron, ajouter quatre c à soupe de sauce de cuisson, bien mélanger le tout et verser sur la composition.

Remuer la marmite dans tous les sens pour envelopper toute la surface, éteindre aussitôt.

Servir avec un filet de citron.



اللحم بالخرشف

eEl 'Ham Bel 'Khorchef
Cardons avec viande en sauce blanche

Temps de cuisson : 1 h. 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1500 gr de cardons,*
- *1 petit oignon sec de préférence,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de cannelle,*
- *1 bonne poignée de pois chiche Trempés la veille,*
- *1/2 bouquet de persil,*
- *1 citron,*
- *1 œuf.*

Préparation

Nettoyer les cardons, en enlevant tous les petits filaments, les couper d'une longueur de 5 cm. environ, les laver, les faire blanchir durant 10 mn., avec un demi citron pressé pour éviter qu'ils noircissent, puis égoutter. Couper la viande en morceaux râper dessus l'oignon, assaisonner de smen, sel, poivre noir, cannelle, faire revenir à feu doux 10 mn., puis couvrir d'eau, ajouter les pois chiche, porter à ébullition ajouter les cardons, fermer hermétiquement durant une heure à feu réduit.

Quand tous ces éléments sont cuits et la sauce réduite couper le persil très fin ajouter l'œuf, le citron pressé, quatre c à soupe de sauce, bien mélanger le tout et verser sur la surface, remuer le récipient pour envelopper toute la surface, éteindre aussitôt.

Servir avec un filet de citron.

اللحم بالقرنون

EEl Ham Bel Karnoun
Artichauts à la viande

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton,
- 1 oignon,
- 2 kg d'artichauts,
- 1 poignée de pois chiche trempés la veille,
- 1 c à soupe de smen,
- 1 c à café de sel,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1/2 c à café de cannelle,
- 1 citron,
- 1 bouquet de persil,
- 1 oeuf.

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher l'oignon dessus, ajouter smen, sel, poivre noir, cannelle. Mouiller d'un petit verre d'eau, faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche. Continuer la cuisson 30 mn.. D'autre part, nettoyer les artichauts, ôter les feuilles ainsi que foin, les passer au citron pour éviter qu'ils noircissent, laisser macérer 5 mn., les rincer, les couper en deux ; les disposer sur la viande. Poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes, puis réduire la sauce. Couper finement le persil, ajouter l'œuf, le jus de citron, quatre c à soupe de sauce. Bien mélanger le tout et verser sur la composition, éteindre aussitôt.

Servir avec un jus de citron.

اللحم لحلو

EEl Ham Lahlou
Viande douce aux pruneaux

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *600 gr de pruneaux,*
- *100 gr de pommes,*
- *500 gr sucre environ en morceaux de préférence,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1c à café de cannelle,*
- *1petit verre d'eau de fleur D'oranger.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, les mettre dans une marmite, recouvrir d'eau, saupoudrer de cannelle, ajouter smen et quelques morceaux de sucre. Faire cuire doucement 30 mn. en ajoutant du sucre de temps en temps.

D'autre part, faire gonfler les pruneaux à la vapeur 10 mn. ou bien les faire tremper 30 mn. à l'avance.

A mi-cuisson de la viande, plonger les pruneaux puis les pommes pelées, vidées et coupées en deux ou en quatre si celles-ci sont très grosses, laisser cuire encore 20 mn. toujours à feu réduit en semant du sucre dessus jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse, arroser de fleur d'oranger, puis donner deux ou trois bouillons.

Servir chaud.

P.S. : On peut aussi remplacer les pommes par des poires ou bien des raisins secs.



كباب

Kbab

Viande aux pommes de terre frites

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton (épaule) de préférence,*
- *1 kg de pommes de terre,*
- *1 oignon vert ou la moitié d'1 oignon sec,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 bonne c à soupe de smen ou l'équivalent en beurre et huile,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 oignon,*
- *1 petit bouquet de persil,*
- *1 citron,*
- *huile pour friture.*

Préparation

Couper la viande, la mettre dans une cocotte, râper l'oignon sur la viande mettre smen, ou beurre et huile, cannelle, poivre noir, sel, deux c à soupe d'eau, faire revenir 20 mn. Couvrir d'eau, laisser cuire 40 mn. à feu doux.

Entre temps, éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en quartiers plus gros que les frites. Les mettre dans le haut du couscoussier, saupoudrer de sel, remuer pour bien mélanger ; laisser dégorger.

Faire frire les pommes de terre jusqu'à obtention de la couleur dorée. A cuisson complète de la viande, jeter dessus les pommes de terre frites, laisser mijoter à petit feu 10 mn.

Couper l'oignon très fin et le persil, lorsque la sauce et assez réduire, parsemer la surface du mélange oignon et persil, éteindre aussitôt.

Servir avec un filet de citron.



خديوج على الدربوز

Khdiwedj Aa la Derbouz
Viande aux oeufs et persil

Temps de cuisson : 55 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1 oignon,*
- *1 poignée de pois chiche trempés la Veille,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 bonne pincée de cannelle,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 bouquet de persil,*
- *6 œufs,*
- *1 c à café de fleur de maïs,*
- *3 c à soupe de fleur d'oranger,*
- *1 citron.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche et laisser cuire 30 mn. environ.

En fin de cuisson, réduire la sauce. Puis arroser d'eau de fleur d'oranger et le jus d'un demi citron.

Donner quelques bouillons, retirer les morceaux de viande et pois chiche, les disposer dans un plat allant au four, arroser avec un peu de sauce, hacher le persil menu, le mettre dans un récipient creux, ajouter les œufs un à un, le jus de citron restant, une pincée de sel, la fleur de maïs, travailler le tout énergiquement au fouet à main, à défaut avec deux fourchettes. Verser cette composition sur les morceaux de viande et introduire au four chaud. Laisser juste le temps de dorer le dessus. Au moment de servir, mouiller du restant de sauce bien chaude.

الباي ودايرتو

EEl Bey W Dayertou
Viande aux oeufs sur le plat

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande,*
- *1 poignée de pois chiche trempés La veille,*
- *1 oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1 c à soupe smen,*
- *6 œufs*

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon assaisonner, ajouter smen et faire revenir 10 mn.

Recouvrir d'eau, mettre les pois chiche, continuer la cuisson 30 mn. environ. En fin de cuisson retirer les morceaux de viande et les disposer dans un plat allant au four. Arroser d'un peu de sauce. Casser un œuf entre chaque morceau de viande et un œuf au centre du plat, faire juste prendre le blanc des œufs, soit directement sur le feu ou bien au four.

Servir accompagné du restant de sauce de cuisson.

P.S. : Ce plat peut se faire également avec du poulet.

مدربل بالقرعة

Mederbel Bel Qaraa
Courgettes frites à la viande

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton,
- 2 kg de courgettes tendres,
- 1 oignon,
- 1 poignée de pois chiche trempés la veille,
- 1 c à soupe de smen,
- 1 c à café de sel,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1 c à café carvi,
- 1 tête d'ail,
- 2 c à soupe de vinaigre,
- huile pour friture.

Préparation

Couper la viande en morceaux, faire derssa, la verser sur la viande. Ajouter smen, faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche. Continuer la cuisson 30 mn. Peler les courgettes, les laver, les couper en rondelles, les mettre dans une passoire, saupoudrer de sel, les remuer et les laisser dégorger quelques instants.

Ensuite les plonger dans la friture très chaude, les retirer quand elles ont une jolie couleur dorée, recommencer l'opération.

A cuisson complète de la viande et des pois chiche, réduire le feu et disposer la friture de courgettes sur la composition précédente. Donner un ou deux bouillons puis arroser de vinaigre.

محشة باللحم

M'hancha Bel Ham
Serpentin de diouls farcis

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *10 feuilles de diouls,*
- *1 kg de viande hachée,*
- *1 gros oignon,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle.*

Préparation

Mettre la viande dans une marmite, émincer dessus l'oignon en lamelles fines, assaisonner, mettre smen, arroser d' un grand verre d'eau, cuire à petit feu 20 mn., détacher les feuilles de diouls, les disposer les unes à côtés des autres en forme de corde, ensuite déposer la viande hachée et enrouler en faisant bien rentrer les bords, rouler en serpentin en ayant soin de ne pas trop serrer. Faire dorer dans une poêle à fond épais avec un peu de smen, dorer légèrement les deux faces. Servir avec du jus de citron.

P.S. : On peut faire dorer au four le plat avec un peu de smen.



ملوخية

M'loukhiya
Gombos à la viande

Temps de cuisson : 55 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *500 gr de m'loukhiya "gombos",*
- *3 beaux oignons secs de Préférence,*
- *1 belle tomate,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, assaisonner, ajouter smen. Faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau et continuer la cuisson 30 mn.

D'autre part, ôter les deux extrémités des gombos et les laver, peler et émincer les oignons, cuire 20 mn., puis ajouter la tomate coupée en rondelles, donner quelques bouillons. Si la sauce est abondante, la faire réduire.

Servir avec jus de citron.



مكفن في إحجر يماه

M'keffen' Fih'djer' Yemmeh
Brik à la viande de mouton

Temps de cuisson : 1h. 15 mn.

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton,
- 1 oignon,
- 1 bonne pincée de cannelle,
- 1 pincée de poivre noir,
- 1 c à café de sel,
- 1 poignée de pois chiche trempés La veille.

Pâte

- 150 gr de viande hachée,
- 1 oignon,
- 1 pincée de cannelle,
- 1 pincée de poivre noir,
- 1 pincée de sel,
- 1 c à café de smen,
- 12 feuilles de diouls.

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher l'oignon, assaisonner, ajouter smen.

Faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, continuer la cuisson 40 mn., à feu doux.

D'autre part, préparer la viande hachée dans une casserole, assaisonner, ajouter smen et un petit verre d'eau, faire cuire à petit feu, peler l'oignon, l'émincer en lamelles fines, faire blanchir 10 mn., puis retirer de leur eau de cuisson, les disposer sur la viande hachée et laisser cuire 20 mn., laisser absorber toute la sauce.

Ouvrir les feuilles de diouls, plier les deux extrémités vers le milieu, mettre une c à soupe de farce sur la partie vers soi, rouler en rectangle qui doit être plus long que le bourek. Faire dorer, soit avec smen seul ou bien huile additionnée de smen mettre à égoutter sur du papier absorbant ou une serviette, ensuite disposer les rectangles sur la viande et pois chiche au tout dernier moment.



مسران محمر

Mesran Hamr

Gros intestins de mouton farcis (sauce rouge)

Temps de cuisson : 1 h 55 mn.

Ingrédients

- *2 gros intestins de mouton,*
- *20 gr de foie d'agneau,*
- *250 gr de poumon,*
- *1 coeur de mouton,*
- *2 poignées de pois chiche trempés La veille,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 poignée de riz,*
- *5 c à soupe d'huile,*
- *1 c à soupe de paprika,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *2 bouquets de coriandre,*
- *1 cœur de céleri,*
- *1 citron,*
- *1 kg de petits pois,*
- *1.500 kg d'artichauts.*

Préparation

Laver et rincer les boyaux (côté graisse à l'intérieur), laisser égoutter, laver et réduire tous les abats en petits dés, les mettre dans un récipients. Faire derssa, la verser sur les abats, ajouter l'huile, un bouquet de coriandre et céleri hachés finement, paprika, pois chiche, bien mélanger le tout puis farcir les intestins avec cette préparation, attacher les deux extrémités, piquer le dessus avec une aiguille. Faire cuire à feu réduit 40 mn.

Pendant ce temps, nettoyer les artichauts dont on conserve les coeurs seulement, les passer au citron, les laisser macérer 10 mn. Écosser et laver les petits pois ainsi que les fonds d'artichauts, disposer ces légumes sur les intestins, continuer la cuisson une quinzaine de minutes environ. Semer de coriandre hachée, éteindre aussitôt.



سكران في الدروج

Sakran' Fi Droudj
L'Ivre dans les escaliers

Temps de cuisson : 55 mn.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton,*
- *1 oignon,*
- *4 gousses d'ail,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 citron,*
- *2 c à soupe de vinaigre,*
- *3 c à soupe d'eau de fleur d'oranger,*
- *la valeur de 2 grosses noix de mie De pains,*
- *6 œufs.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen et faire revenir 10 mn. Arroser d'eau et continuer la cuisson 30 mn. environ. Puis retirer les morceaux de viande, les placer dans un plat allant au four. Préparer un mélange homogène avec la mie de pain trempée quelques instants auparavant, bien la presser entre les mains, la mettre dans un récipient creux, ajouter le jus de citron, le vinaigre, l'eau de fleur d'oranger, un peu de sauce puis ajouter les œufs un à un, travailler avec un fouet à main, verser cette préparation sur la viande et mettre le plat au four chaud. Laisser gratiner 15 mn. à four moyen.

En fin de cuisson, retirer le plat du four, arroser de sauce qu'on aura gardé au chaud.

سفيرية

Sfirya
Croquettes de pain

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton ou 1 poulet,
- 1 oignon,
- 1 poignée de pois chiche trempés la Veille,
- 1 c à soupe de smen,
- 1 c à café de sel,
- 1/4 c à café de poivre noir,
- 1/4 c à café de cannelle.

Croquettes

- 3 baguettes de pain rassis,
- 1 pincée de sel,
- 1 pincée de poivre noir,
- 1 pincée de cannelle,
- 4 oeufs,
- 200 gr de gruyère râpé.

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, mouiller d'un petit verre d'eau. Faire revenir 10 mn. à feu doux, recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche lavés et continuer la cuisson à feu doux.

Pendant ce temps, tremper le pain, ôter la croûte et presser entre les mains la mie à plusieurs reprises de manière à en extraire toute l'eau. Mettre cette mie dans un saladier, ajouter les œufs l'un après l'autre, puis le gruyère râpé, sel, poivre noir, cannelle, bien malaxer le tout, ensuite former des petites boulettes de taille d'une petite noix, faire dorer dans une friture très chaude.

Servir dans un plat, entourer de morceaux de viande et pois chiche.

Arroser de sauce de cuisson.



طاجين جبن

Tajin Dj'Ben
Tajine au fromage

Temps de cuisson : 1h. 20 mn.

Ingrédients

- *8OO gr de viande de mouton désossée,*
- *8 œufs,*
- *4 bonnes cuillerées à soupe de parmesan, ou à défaut du gruyère râpé,*
- *1 verre à moutarde d'huile d'olive,*
- *2 oignons,*
- *2 c à soupe de concentré de tomates,*
- *Sel,*
- *1 c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de paprika,*
- *2 poignées d'haricots blancs secs trempés la veille,*
- *2 tranches de pain de mie rassis, La valeur de 2 noix de smen.*

Préparation

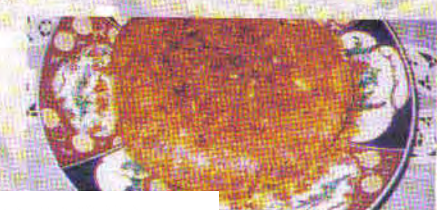
Couper la viande en dés de 4 cm., les mettre dans une marmite hacher dessus les oignons. Assaisonner, ajouter l'huile, faire revenir sur feu vif. Ajouter le concentré de tomates, le paprika, les haricots. Recouvrir d'eau, porter à ébullition à grand feu, puis laisser mijoter à couvert une heure environ.

Prélever un grand bol de sauce le mettre dans un récipient, ajouter une noix de smen, les œufs, saler et bien mélanger le tout.

Mettre la préparation viande et haricots dans un plat beurré allant au four, verser dessus la composition œufs etc... Introduire au four.

Laisser mijoter 20 mn.

Couper la tarte en morceaux arrosé de smen fondu, et la sauce réservée et chaude.



طورطة

Torta
La tourte

Temps de cuisson : 35 mn.

Ingrédients

- *8 feuilles de diouls,*
- *400 gr de viande hachée,*
- *1 gros oignon,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *4 œufs.*

Préparation

Mettre la viande hachée dans une marmite, émincer dessus l'oignon en fines lamelles, assaisonner, ajouter smen, arroser d'un grand verre d'eau et cuire 20 mn. à feu doux, laisser absorber toute la sauce.

D'autre part, faire une omelette baveuse, superposer quatre feuilles de diouls, étaler en une seule couche la viande, recouvrir d'omelette et des quatre feuilles de diouls, bien faire rentrer les rebords et faire dorer soit dans un moule spécial en cuivre ou bien dans une poêle à fond épais avec du smen, laisser dorer 7 mn. à petit feu puis, tourner l'autre face.

Servir avec un jus de citron.

دوارة عصبان

Douwaraa Aasban
Gras-double farci

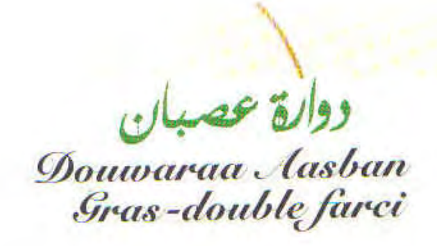
Temps de cuisson : 1 h. 40 mn.

Ingrédients

- *1 gras-double de mouton*
- *1 ghernoug (ou frissure)*
- *1 tranche de viande de mouton*
- *3 bouquets de coriandre*
- *2 poignets de pois chiche Trempés la veille*
- *1 poignet de riz*
- *1 piment*
- *1 belle tête d'ail*
- *5 c. à soupe d'huile*
- *1 à soupe de paprika*
- *1 c. à café de sel*
- *1 c. à café de poivre noir*
- *1/4 c. à café de carvi*
- *1.500 Kg. de petits pois*
- *1.500 Kg d'artichauts*
- *1 citron*

Préparation

Pour nettoyer les tripes, procéder de la manière suivante : mettre dans une bassine de l'eau bouillante, puis retirer tous les boyaux se trouvrant à l'intérieur des tripes, rincer celles-ci à l'eau froide, ensuite les plonger dans la bassine contenant l'eau bouillante, laisser quelques instants seulement (sinon les tripes se saisissent et l'on ne pourra plus les gratter), retirer les tripes de l'eau, les mettre sur une planchette, gratter au couteau toute la surface (ce procédé permet de débarrasser les tripes de tous leurs déchets et d'obtenir des tripes propres et blanches), laver de nouveaux à plusieurs eaux chaudes, débarrasser tous les intestins de leurs déchets et graisse. Les fendre au milieu pour laver les parois intérieures, les rincer à plusieurs eaux chaudes, puis mettre le tout à égoutter, ensuite couper les tripes en morceaux de 15 cm de longueur et 10 cm de largeur environ, les coudres les unes après les autres en laissant une ouverture de façon à confectionner des poches, puis laisser en attente.

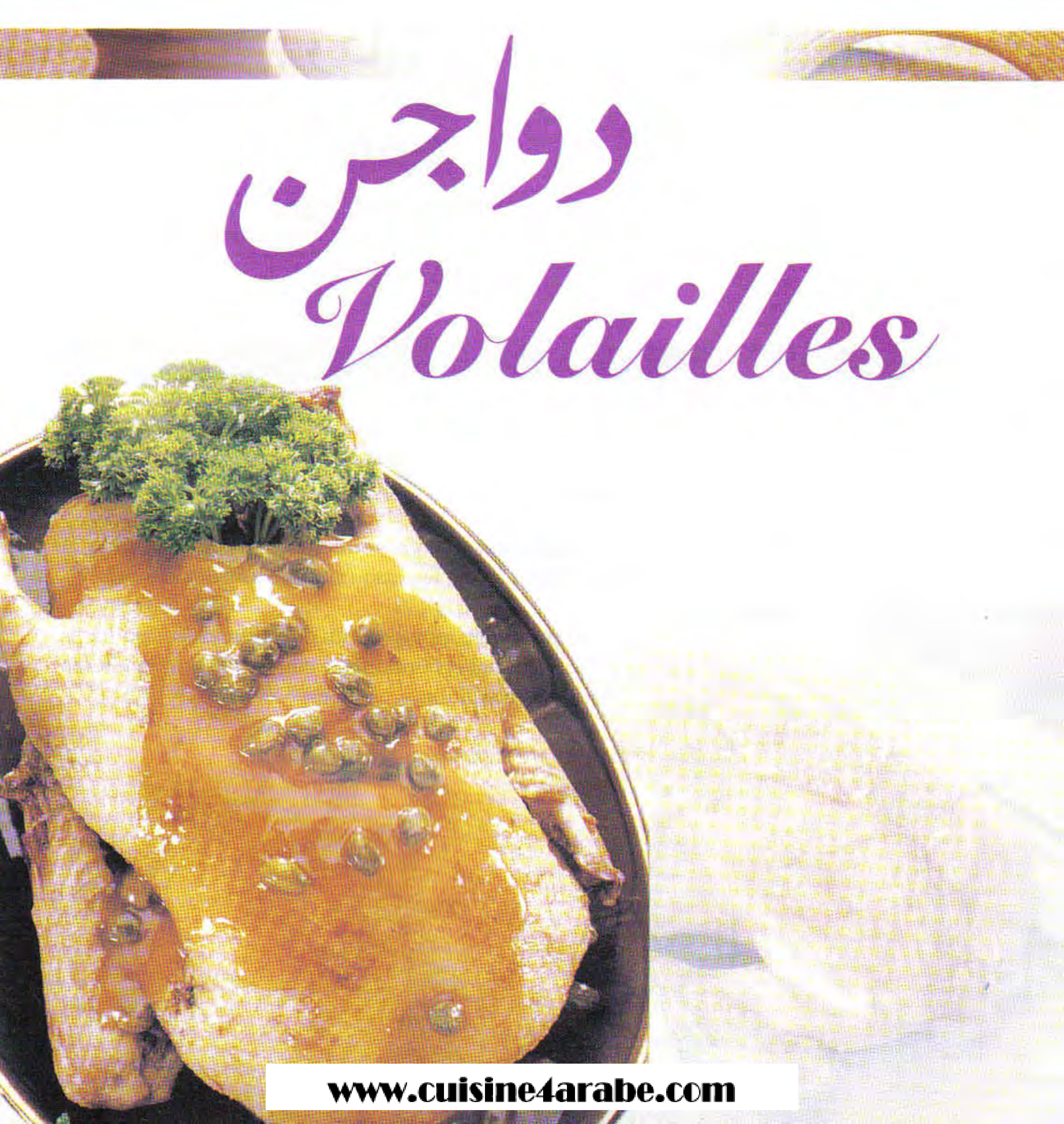


دوارة عصبان

Douwaraa Aasban
Gras-double farci

D'autre part, laver les poumons et couper en petits dés, puis faire blanchir 10 mn., les rafraîchir à l'eau froide et laisser égoutter, réduire en petits dés également le coeur entier (sauf la partie graisseuse), une partie du foie, ainsi que tous les intestins et la tranche de viande, mettre ce hachis dans un récipient creux, ajouter l'huile. les pois chiche, le riz rincé, une partie du poumon (garder le restant pour un autre usage). Faire derssa, la verser sur le mélange, saupoudrer de deux bouquets de coriandre hachés et de paprika, amalgamer le tout. Remplir de cette farce les poches et coudre l'ouverture, puis piquer le dessus avec une aiguille, les disposer dans une cocotte, recouvrir largement d'eau. Faire, cuire 1 h.

Entre-temps, écosser et laver les petits pois, nettoyer les artichauts en otant les pieds et feuilles ainsi que le foin (dont on ne garde que les coeurs), les passer au citron, puis rincer, couper en deux. A mi-cuisson des tripes, disposer les légumes sur les poches, continuer la cuisson 30 mn., vérifier l'assainissement. En fin de cuisson semer la surface de coriandre coupée finement, éteindre aussitôt.


دواجن
Volailles

دجاج صياد

Djedj Seyad
Poulet chasseur

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 poulet de 1.500 gr,*
- *2 gousses d'ail,*
- *1 petit oignon,*
- *une noix de beurre,*
- *1 c à soupe de farine,*
- *sel,*
- *poivre noir,*
- *1 feuille de laurier.*

Préparation

Vider, flamber et laver le poulet de la manière habituelle, le couper en morceaux, assaisonner, ajouter le beurre, l'oignon et l'ail hachés laisser fondre.

Quand le beurre est fondu, saupoudrer de farine et faire revenir à petit feu jusqu'à ce que tout devienne doré.

A ce moment, mouiller d'un demi litre d'eau, ajouter la feuille de laurier et continuer la cuisson 40 mn. à petit feu à partir de l'ébullition.

P.S. : Ce plat demande une cuisson lente.

شطيطحة دجاج

Chtitha Djedj
Poulet en sauce relevée

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 poulet,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 petit oignon,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 pincée de cannelle,*
- *1 pincée de hror,*
- *2 c à café de paprika,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 poignée de pois chiche trempées La veille.*

Préparation

Nettoyer, vider, flamber le poulet, le passer au sel, laisser macérer quelques instants, laver à plusieurs eaux, mettre dans une marmite.

Faire derssa, avec tous les ingrédients, verser le tout sur le poulet, ajouter smen et faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, semer de paprika et hror, ajouter les pois chiche lavés et continuer la cuisson 40 mn. à feu modéré.



دجاج باسكنجبر
Djedj B'skendjbir
Poulet au gingembre

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *1 poulet,*
- *1 oignon,*
- *5 gousses d'ail,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *une pincée de gingembre,*
- *1 petit sachet de safran,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 botte de persil,*
- *1 botte de coriandre,*
- *1 c à café de sel.*

Préparation

Nettoyer le poulet de manière habituelle, couper en morceaux, hacher dessus l'oignon, ail, persil et coriandre, assaisonner de tous les ingrédients ainsi que smen.

Faire revenir 10 mn., recouvrir d'un litre d'eau, ajouter, laurier, continuer la cuisson à feu doux. A cuisson complète du poulet le mettre dans un plat allant au four, l'enduire de safran délayer dans un peu d'eau froide, faire dorer.

Servir avec du riz ou pommes de terre sautées.

دجاج محشي محمر

Djedj Mehchi M'hammar'
Poulet farci roti

Temps de cuisson : 1h.

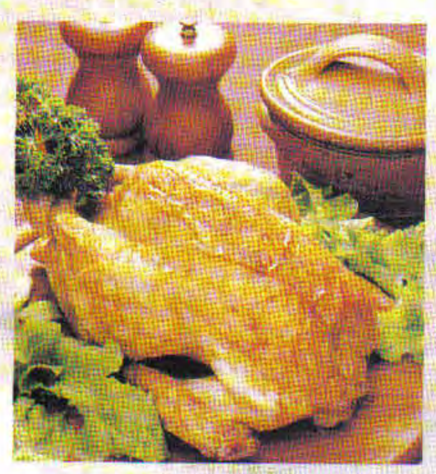
Ingrédients

- *1 poulet d'1.500 kg,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 feuille de laurier,*
- *1 branchette de thym,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 c à café de poivre noir,*
- *1 botte de persil,*
- *1 petit sachet de safran,*
- *huile.*

Préparation

Vider, flamber le poulet, le passer au sel, laisser macérer 5 mn., laver à plusieurs eaux, laver les abats, les réduire en petits morceaux, ajouter la valeur d'un œuf de mie de pain que l'on aura fait tremper un moment avant. Hacher menu le persil, assaisonner, farcir de ce mélange, et coudre les parois, piquer de gousses d'ail, enduire de safran délayé dans un peu d'eau, saupoudrer de sel, poivre noir, mettre le thym et laurier sur le poulet, parsemer de noisettes de beurre, et faire dorer au four préchauffé "6 au thermostat", arroser de temps en temps.

Servir avec du riz ou des petites pommes de terre sautées.



دجاج فالكوشة

Djedj Fel Koucha
Poulet au four

Temps de cuisson : 1 h. 20 mn.

Ingrédients

- 1 beau poulet,
- 1 c à soupe de moutarde,
- 1 petite tête d'ail,
- 1/2 c à café de poivre noir,
- 1 c à café de sel,
- 150 gr de beurre,
- 1 petit verre d'eau,
- 2 feuilles de laurier,
- 1 kg de petites pommes de terre.

Préparation

Vider, flamber et laver le poulet de façon habituelle, le piquer de gousses d'ail, l'enduire de moutarde, saler et poivrer, mettre trois gousses d'ail et les feuilles de laurier dans l'intérieur du poulet, semer de noisettes de beurre, arroser d'eau, couvrir d'une feuille d'aluminium. Laisser cuire une trentaine de mn à four chaud.

Tourner et laisser dorer le même temps l'autre face.

D'autre part, laver les pommes de terre, les faire bouillir avec leur robe des champs. En fin de cuisson, les retirer de leur eau de cuisson, les peler, puis retirer le poulet et mettre les pommes de terre à dorer dans le jus de cuisson.

Servir le poulet entouré de pommes de terre et arrosé de sauce.



بسطيلة
Bastela
La Bastela

Temps de cuisson : 2h.

Ingrédients

- *1 douzaine de diouls,*
- *6 pigeons,*
- *125 gr de beurre,*
- *2 bols pleins de persil haché,*
- *1 kg d'oignons,*
- *1/2 c à café de safran,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *1 verre à thé de sucre en poudre,*
- *6 œufs,*
- *250 gr d'amandes,*
- *1 verre d'huile,*
- *2 c à soupe de sucre glacé,*
- *Sel,*
- *Poivre.*

Variante

Les 6 pigeons peuvent être remplacés par un poulet.

Préparation

Flamber, vider et laver les pigeons, faire fondre le beurre dans une cocotte, plonger les pigeons entiers, saler, poivrer, ajouter le persil haché, les oignons râpés, le safran, la cannelle, la moitié du sucre en poudre, couvrir d'eau et laisser cuire en remuant de temps à autre, la sauce doit être réduite.

Quand les pigeons ont atteint leur cuisson complète, les retirer de la sauce, les vider si la farce a pu s'y introduire à l'intérieur. Les laisser en attente, remettre la sauce sur le feu et la faire évaporer si nécessaire tout en remuant sans arrêt.

Ajouter les œufs battus en remuant toujours et retirer du feu, détacher la chair des pigeons, la couper en petits morceaux, monder les amandes et les faire frire dans l'huile bouillante. Les mettre dans une passoire avant qu'elles ne noircissent, puis les piler dans un mortier,

les mélanger avec le restant de sucre en poudre, ajouter à la farce en attente deux c à soupe d'huile de friture des amandes et garder l'huile restante.

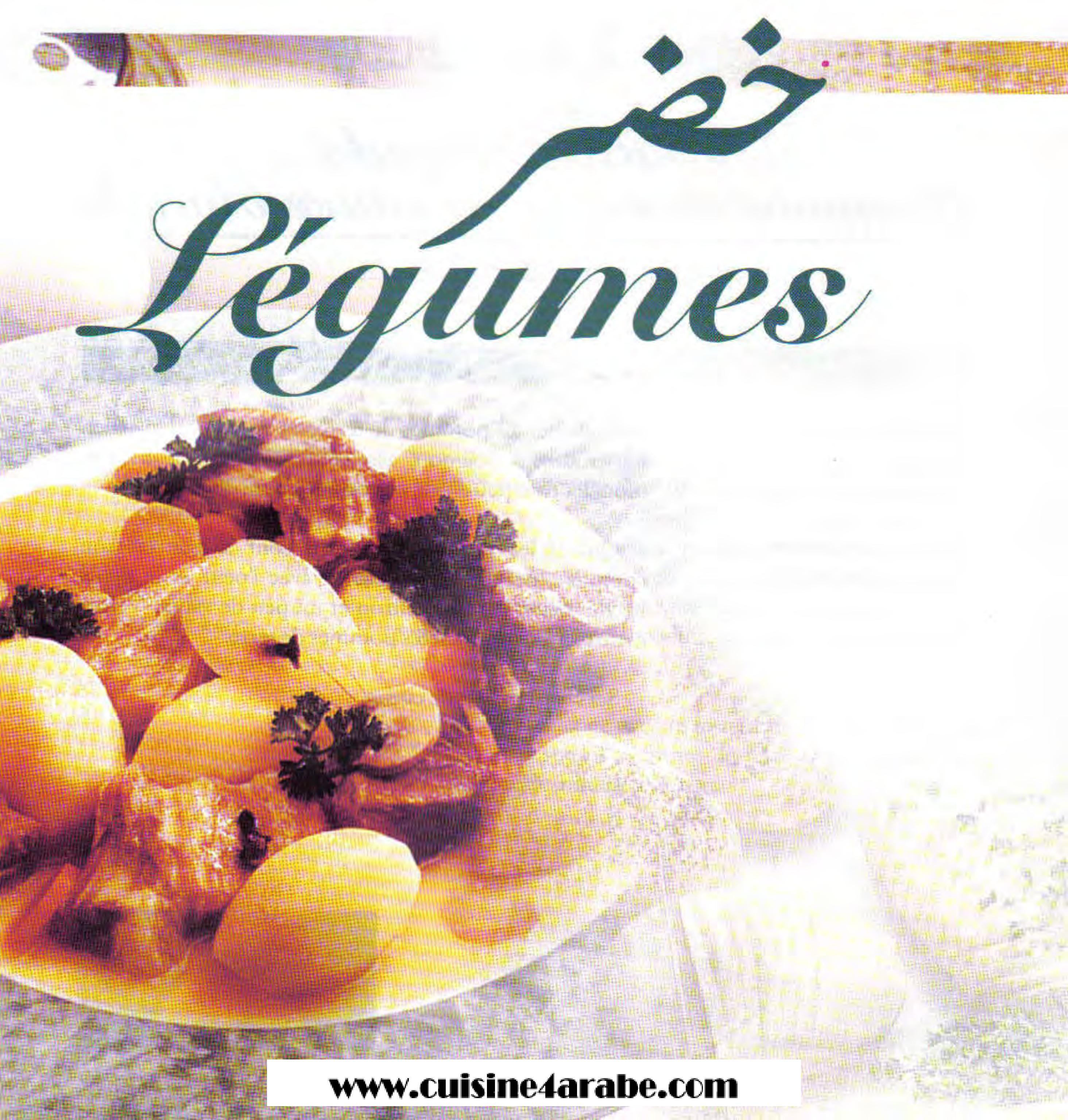
Garniture de la Bastela

D'abord il faut un plateau spécial en cuivre étami à l'intérieur, de 60 cm. de diamètre, huiler le plateau, disposer une première couche de feuilles de façon que les bords pendent sur les côtés du plateau, en les faisant chevaucher l'une sur l'autre. Faire une deuxième couche de feuilles au fond du plateau, étaler dessus la farce, recouvrir d'une couche de feuilles de diouls. Disposer les morceaux de pigeons, recouvrir d'une autre couche de feuilles, parsemer d'amandes, replier sur le dessus les feuilles débordantes, disposer encore des feuilles en les laissant dépasser autour puis envelopper le tout en les repliant cette fois ci sous la bastela.

Enduire avec le restant d'huile de friture des amandes "la bastela ne doit pas dépasser 4 cm. d'épaisseur".

Faire cuire au four modérément chauffé à l'avance 20 mn., retourner la bastela sur une autre plaque, huiler et dorer l'autre face.

Servir sur un grand plateau rond, le côté amandes vers le haut, saupoudrer de sucre glacé.


خضر
Légumes
www.cuisine4arabe.com



Batata Bayda
Pommes de terre en sauce blanche

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 kg de pommes de terre,*
- *1 oignon,*
- *1 c à soupe de beurre,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/2 bouquet de persil,*
- *1 oeuf,*
- *1 citron.*

Préparation

Eplucher les pommes de terre, les couper en quartier. Râper dessus l'oignon, assaisonner, ajouter le beurre, mouiller d'un peu d'eau, cuire doucement 20 mn.

Quand les pommes de terre sont à leur cuisson complète, préparer un mélange avec l'oeuf et le persil haché menu, le jus de citron et un peu de sauce. Verser cette composition sur les pommes de terre.

Servir avec le jus de citron.





Batata Fel Koucha
Gratin de pommes de terre

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg de pommes de terre,*
- *200 gr de gruyère râpé ou de fromage rouge,*
- *1/2 litre de lait,*
- *1 oeuf,*
- *Sel,*
- *Poivre noir,*
- *100 gr de beurre.*

Préparation

Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en rondelles, saler, poivrer, laisser dégorger quelques instants. Puis mettre dans un plat beurré allant au four.

Superposer les couches de pommes de terres intercalées de noisette de beurre, mouiller avec le lait bouilli, parsemer de gruyère râpé dont on gardera une poignée pour la fin. Introduire le plat au four préchauffé et laisser cuire 20 mn.

Faire un mélange avec le restant de fromage, le lait et l'œuf, verser sur les pommes de terre et laisser gratiner une dizaine de minutes.



بسباس محمر

Besbes M'hamar
Gratin de Fenouil

Temps de cuisson : 35 mn.

Ingrédients

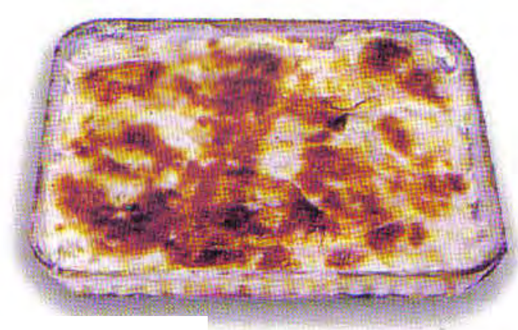
- *2 kg de fenouils,*
- *200 gr de gruyère râpé,*
- *100 gr de beurre,*
- *sel,*
- *poivre noir,*
- *1/2 litre de lait,*
- *1 œuf.*

Préparation

Oter les premières grosses côtes de fenouils. Faire blanchir 10 mn. dans l'eau bouillante et salée. Puis égoutter et mettre dans un plat beurré allant au four.

Superposer les têtes de fenouils, intercalées de noisettes de beurre et gruyère dont on garde la valeur d'une poignée pour la fin. Mouiller le lait bouilli, mettre le plat au four préchauffé ; cuire 15 mn. à partir de l'ébullition. Faire un mélange avec le restant de gruyère, l'œuf et le lait. Verser sur les fenouils, laisser gratiner encore 10 mn.

Servir aussitôt.



Batata B'l Fliyou
Pommes de terre au Pouliot

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg de pommes de terre,*
- *1 botte de pouliot,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *4 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *1 piment ou 1 c à café d'harissa,*
- *1 c à café de paprika,*
- *1 oeuf.*

Préparation

Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en fines rondelles, les mettre dans une marmite.

Préparer derssa avec ail, piment, sel, poivre noir, huile, paprika, verser le tout sur les pommes de terre, recouvrir d'eau, (un litre environ). Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu. Pendant ce temps, nettoyer le pouliot en gardant les feuilles et les tiges supérieures, laver, ajouter sur les pommes de terre. Faire cuire à feu doux environ 20 mn.

Réduire la sauce. Casser l'oeuf dans un bol lui ajouter trois ou quatre c à soupe de la sauce, battre bien le tout, verser sur les pommes de terre. Remuer la marmite délicatement dans tous les sens, éteindre aussitôt.

On peut remplacer le pouliot par la menthe sauvage, en coupant les pommes de terres en grosses noisettes.



الخرشف بالبطاطة

Elkhorchef Bel Batata
Cardons aux pommes de terre

Temps de cuisson : 1 h 10 mn.

Ingrédients

- *500 gr de pommes de terre,*
- *1 kg de cardons,*
- *4 cuillerées à soupe d'huile,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 petit piment,*
- *1 cuillerée à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *2 cuillerées à café de paprika (Poivre rouge),*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 cuillerée à soupe de farine,*
- *1 citron.*

Préparation

Nettoyer, laver et couper les cardons en lamelles de 5 cm. Puis les blanchir dans l'eau bouillante 10 mn. avec le jus d'un citron, les laisser s'égoutter. D'autre part, préparer une "derssa", la verser dans une marmite. Ajouter l'huile, laisser revenir 5 mn.

Recouvrir d'eau, porter à ébullition et rajouter les cardons. Laisser cuire 40 mn. Ensuite mettre les pommes de terre ; continuer la cuisson 15 mn. environ. Réduire la sauce. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et verser ce mélange au-dessus de la préparation. Donner quelques bouillons et éteindre aussitôt.

Servir avec un filet de citron.



قرنون بالبطاطة

Qarnoun' Bel Batata
Artichauts aux pommes de terre

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *1 kg d'artichauts,*
- *500 gr de pommes de terre,*
- *4 cuillerées à soupe d'huile,*
- *5 gousses d'ail,*
- *1 pincée de cumin,*
- *1 / 2 cuillerées à café de sel,*
- *1 pincée de poivre noir,*
- *2 cuillerées à café de paprika,*
- *1 petit piment ou 1 cuillerée d'harissa,*
- *1 citron,*
- *1 cuillerée à soupe de farine.*

Préparation

Peler les pommes de terre, les laver et les couper en quartiers dans le sens de la longueur. Faire derssa avec l'ail, le piment, le sel, le poivre noir. Verser le tout sur les pommes de terre. Ajouter l'huile, le paprika, couvrir d'un litre et demi d'eau. Laisser mijoter à petit feu.

Nettoyer les artichauts, les passer au citron, après en avoir ôté les feuilles et le foin. Couper les en deux, rincer puis les ajouter sur les pommes de terre. Continuer la cuisson toujours à petit feu 20 mn.

A cuisson complète de tous les aliments, réduire la sauce. Délayer la farine avec un peu d'eau froide, la verser sur les pommes de terre. Donner quelques bouillons. Eteindre aussitôt.

Servir avec filet de citron.

فلور في الكوشة

Flor Fel Koucha
Chou-Fleur gratiné

Temps de cuisson : 40 mn.

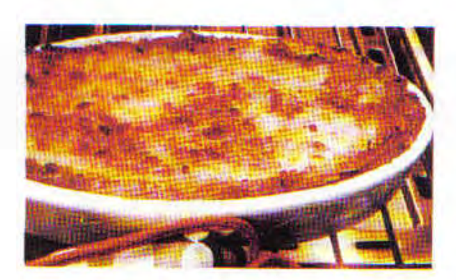
Ingrédients

- *1 beau chou-fleur d'1 kg environ",*
- *sel,*
- *poivre,*
- *100 gr de gruyère râpé,*
- *1 œuf,*
- *1/2 litre de lait.*

Préparation

Détacher le chou-fleur en bouquets, ôter la petite membrane qui recouvre le pied. Faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante, égoutter, disposer dans un plat beurré allant au four, semer du gruyère dont on gardera une poignée, parsemer de noisettes de beurre, arroser de lait dont on gardera un verre.

Cuire à feu modéré 15 mn., puis napper du mélange, oeuf, lait et gruyère et laisser mijoter 15 mn.





Khalouta
Variétés de légumes en sauce relevée

Temps de cuisson : 1h. 15 mn.

Ingrédients

- *1 poignée de fèves sèches et 1 poignée d'haricots trempés la veille ensemble,*
- *2 petites courgettes,*
- *1 poivron,*
- *1 tomate,*
- *1 oignon,*
- *3 gombos,*
- *1 petite aubergine,*
- *1 pomme de terre,*
- *1 tête d'ail,*
- *1/4 de c à café de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *2 c à café de paprika,*
- *4 c à soupe d'huile.*

Préparation

Oter la partie noire des fèves, puis les faire cuire avec les haricots, derssa, huile, paprika, pendant 15 mn., à partir de l'ébullition.

Peler, laver et émincer tous les légumes en quartiers dans le sens de la longueur, les ajouter sur les fèves et haricots, peler, épépiner et couper la tomate en gros dés, les disposer sur toutes les légumes, ainsi que l'oignon émincé en lanières fines, ajouter de l'eau si nécessaire et laisser mijoter à petit feu, 1 h. environ.

Ce plat doit absorber presque tout son jus de cuisson pour vraiment être savoureux.



لوبية بالبصل والطوماطيش

Loubia Bel B'sel W'tomatiches
Haricots à l'Oignon et Tomates

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *500 gr d'haricots tendres (en saison) ou bien secs (trempés la veille),*
- *3 gros oignons,*
- *4 tomates,*
- *4 cuillerées à soupe d'huile,*
- *1 cuillerée à café de sel,*
- *2 cuillerées à café de paprika,*
- *1 pincée de poivre noir.*

Préparation

Cuire les haricots dans l'eau durant 30 mn. ; puis les assaisonner dans leur eau de cuisson. Ajouter l'huile, les oignons épluchés et coupés en lamelles fines, peler, épépiner les tomates, puis les couper en tranches fines, les rajouter sur les haricots et oignons.

Continuer la cuisson une vingtaine de minutes.

Si la sauce est encore abondante, la faire évaporer. On cuit les haricots 30 mn. à l'avance si ceux-ci sont secs.

Loubia Triya Chtitha haricots fins sauce rouge

Temps de cuisson : 50 mn.

Ingrédients

- *500 gr d'haricots fins,*
- *5 c à soupe d'huile,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *2 c à café rases de paprika,*
- *1 c à soupe de farine,*
- *2 c à soupe de vinaigre,*
- *1/2 bouquet de coriandre,*
- *1 piment, 1 tête d'ail.*

Préparation

Oter les deux extrémités ainsi que tous les filaments, des haricots ; laver, couper en deux ou trois, puis faire blanchir 10 mn dans de l'eau bouillante. Retirer d'eau, laisser égoutter. Faire derssa, ajouter l'huile, faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau (un litre) porter à ébullition et plonger dans cette sauce les haricots ; cuire à petit feu 30 mn.

En fin, de cuisson, saupoudrer le tout de coriandre haché menu, laisser mijoter quelques instants. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et le vinaigre, bien mélanger le tout, puis verser sur les haricots, donner deux ou trois bouillons, éteindre aussitôt.

Servir avec du vinaigre.

مشرمل خضرة

M'charmel' Khoudra
Friture "de légumes" variés

Temps de cuisson : 1 h. 15 mn.

Ingrédients

- *500 gr de pommes de terre,*
- *500 gr de courgettes,*
- *500 gr d'aubergines,*
- *500 gr d'oignons,*
- *1 kg de tomates,*
- *5 gousses d'ail,*
- *sel,*
- *poivre noir,*
- *2 c à soupe d'huile,*
- *1 branche de thym,*
- *1 feuille de laurier,*
- *de l'huile pour friture.*

Préparation

Peler, laver et couper les légumes en rondelles fines, sauf les pommes de terre qu'on coupera comme pour les frites ordinaires.

Faire frire chaque légume à part, en commençant par, les pommes de terre, ceci pour garder sa limpidité à l'huile, ensuite, frire, les courgettes et les aubergines, superposer cette friture en couche dans un plat assez creux, cuire l'oignon dans de l'eau salée et poivrée, égoutter et les disposer au dessus de la friture avec les tomates, faire une sauce tomate ordinaire, et napper de cette sauce tous les légumes, puis mettre au four quelques instants.





Roz Bratel
Artichauts aux petits pois et fèves

Temps de cuisson : 45 mn.

Ingrédients

- *1 kg de petits pois,*
- *1 kg d'artichauts,*
- *500 gr de fèves tendres,*
- *1 gros bouquet de coriandre,*
- *1 petite poignée de riz,*
- *1 petite tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *4 cuillerées à soupe d'huile,*
- *2 c à café de paprika,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir.*

Préparation

Nettoyer les fèves, en ôtant les deux extrémités et les petits filaments, les couper, les laver faire blanchir 10 mn. Mettre à égoutter.

D'autre part, nettoyer les artichauts, ôter toutes les feuilles et le foin, ne garder que les cœurs. Les passer au citron et les couper en deux. Ecosser les petits pois.

Entre-temps, faire derssa, verser sur les légumes, ajouter l'huile, paprika ; couvrir d'eau et cuire à feu doux, une vingtaine de minutes. A mi-cuisson, ajouter le riz rincé, ainsi que la moitié de la coriandre hachée finement. Continuer la cuisson 15 mn. encore.

Dès cuisson complète de tous les aliments, saupoudrer du restant de coriandre hachée menu.



طبيخة
Tbiykha
Ratatouille de légumes

Temps de cuisson : 1 h. 45 mn.

Ingrédients

- *3 pommes de terre,*
- *2 navets,*
- *2 branches de cardons,*
- *1 botte de carde sauvage "guernina",*
- *1 botte de sebnakh,*
- *1 petit chou,*
- *2 poignées de fèves séchées et 1 poignée de pois chiche trempés la veille,*
- *1 tête d'ail,*
- *1 piment,*
- *1 louche d'huile,*
- *1/4 à café de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 bonne c à soupe de paprika de bonne qualité,*
- *1 tranche de viande séchée ou à défaut une noisette de graisse séchée,*
- *1 poignée de riz,*
- *2 bouquets de Coriandre.*

Préparation

Nettoyer les cardons et les couper en tronçons, nettoyer les cardes, le chou et épinards, les couper grossièrement, laver à plusieurs eaux. Faire blanchir 10 mn. dans l'eau bouillante, salée et additionnée de jus de citron. Oter la partie noire des fèves, les laver avec les pois chiche, les mettre dans une cocotte, verser dessus derssa qu'on aura préparé auparavant, arroser d'huile, assaisonner, ajouter le paprika et la tranche de viande, mouiller d'un litre d'eau, cuire 15 mn.

Egoutter les légumes et les disposer dans la sauce, ajouter les pommes de terre et les navets coupés en quartier. Continuer la cuisson 1 h. au moins à petit feu.

Vérifier l'assaisonnement, trier et laver le riz, le semer sur les légumes, saupoudrer de coriandre hachée dont on gardera la valeur d'une poignée pour la fin, poursuivre la cuisson 20 mn. toujours à feu doux.

Si la sauce est abondante, la faire évaporer, parsemer du restant de coriandre.



Tchektchouka
Ratatouille

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- 1 kg de poivrons verts,
- 500 gr de tomates,
- 1 tête d'ail,
- 1 piment vert,
- 2 pommes de terre,
- 3 cuillerées à soupe d'huile,
- 1 pincée de poivre noir,
- 1 cuillerée à café de sel,
- 1 cuillerée à café de paprika,
- 2 œufs.

Préparation

Griller les poivrons et le piment, les peler. Leur enlever les grains, couper les en lamelles, griller les tomates, les peler, les presser entre les mains pour en extraire les pépins. Les couper en morceaux, ajouter sur les poivrons. Faire derssa, la verser sur les tomates et poivrons, ajouter l'huile et paprika.

Recouvrir d'un demi litre d'eau, puis laisser mijoter à feu doux. Entre-temps, éplucher, laver et couper les pommes de terre en quatre à la verticale, puis à l'horizontale, les disposer sur les poivrons, continuer la cuisson 30 mn. toujours à feu doux. Préparer un mélange avec les œufs et quatre cuillerées à soupe de sauce de cuisson, réduire la sauce puis verser ce mélange sur les poivrons, éteindre aussitôt.

اللحم باللفت

-El Ham Bel Left
Navets à la viande

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 Kg de viande de mouton,*
- *1,5 Kg de navets,*
- *1 oignon,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1/4càcafé de poivre noir,*
- *1/4 c à café de cannelle,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 poignée de pois chiche trempés la veille,*
- *1 oeuf,*
- *1 citron,*
- *1 bouquet de persil.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, hacher l'oignon menu dessus, ajouter smen. Assaisonner, mouiller d'un petit verre d'eau.

Faire revenir 10 mn.

Ensuite, recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, continuer la cuisson 20 mn. Puis, plonger les navets sur la viande, laisser cuire encore 30 mn. Entre-temps, préparer un mélange avec le persil haché menu, l'oeuf, le jus de citron. Bien mélanger et verser sur la composition, éteindre aussitôt.

Servir avec un filet de citron.

اللحم باللوبية مشطو

EEl Ham Bel Loubia Machtou
Haricots mange-tout à la viande

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 Kg de viande de mouton,*
- *1 Kg d'haricots mange-tout,*
- *1 grosse tomate,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 à café de cannelle,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 oignon.*

Préparation

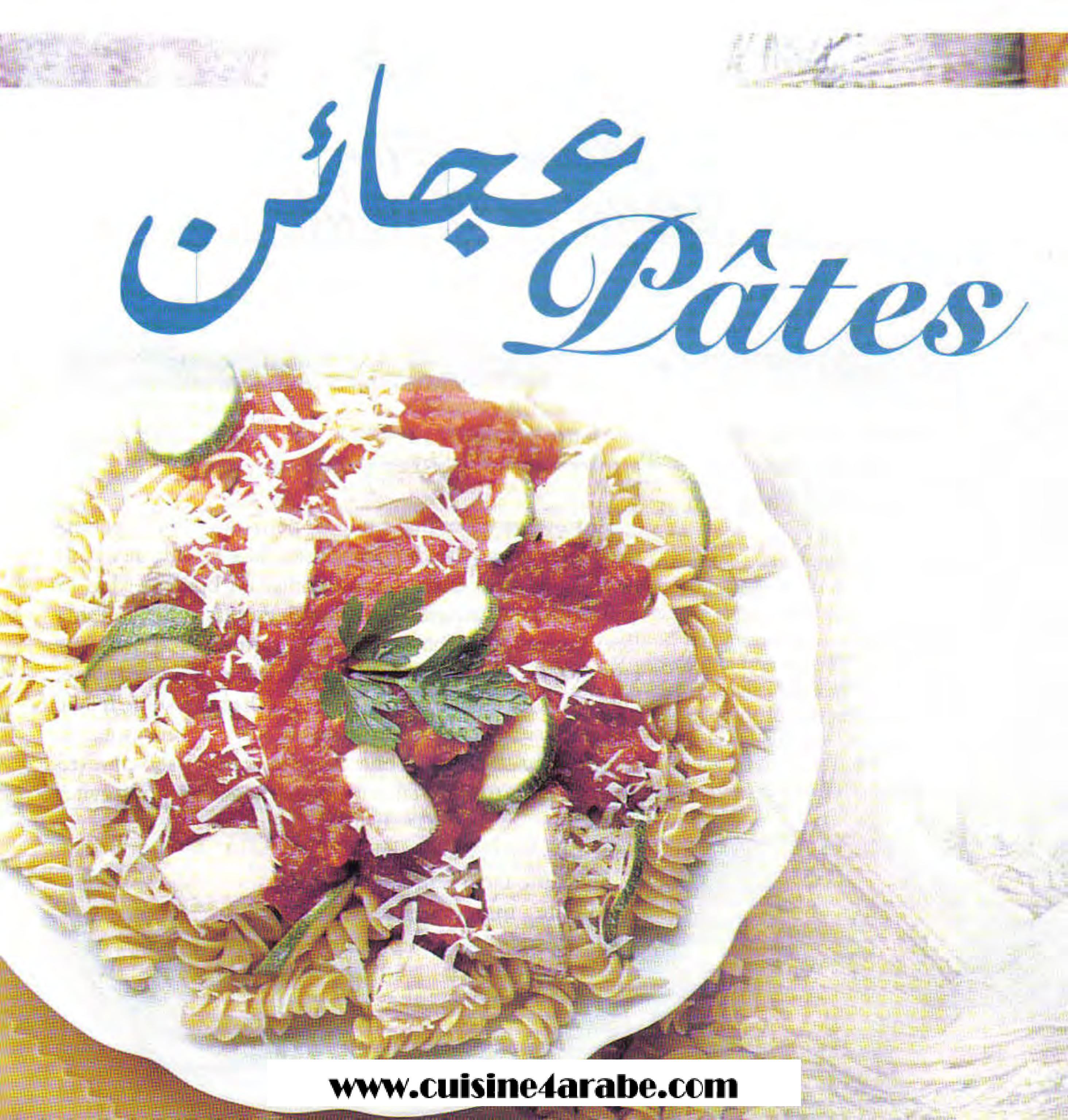
Couper la viande en morceaux. Hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, mouiller d'un petit verre d'eau, faire revenir 10 mn. Couvrir d'eau et continuer la cuisson 30 mn.

D'autre part, préparer les haricots, ôter les deux extrémités et tous les petits filaments, couper en deux ou trois, laver et les faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante. Puis, laisser égoutter. Les disposer sur la viande, poursuivre la cuisson une vingtaine de mn. Quand tous les aliments ont atteint leur cuisson complète, ajouter la tomate lavée et coupée en trois rondelles, laisser mijoter quelques instants.

Servir avec un filet de citron.






عجائن
Pâtes
www.cuisine4arabe.com

خبز فطير

Khobz Ftir
Pain de semoule

Temps de cuisson : 30mn.

Ingrédients

- *1 Kg de semoule moyenne,*
- *1 petite tasse à café d'huile,*
- *1/2 c à café de sel,*
- *eau.*

Préparation

Mettre la semoule tamisée avec le sel dans un grand plat, arroser d'huile et sabler entre les mains.

Ensuite, mouiller peu à peu en pétrissant avec la paume des mains " La pâte doit être assez dure". Travailler ainsi pendant 15 mn. environ, puis rouler en boules et laisser reposer 5 mn. Ensuite, étaler en galettes assez fines à l'aide des paumes des mains, sur un centimètre d'épaisseur environ, on doit obtenir une galette ronde et régulière, cuire dans un tadjine plat en fonte préchauffée sur le feu de braise ou sur feu de cuisinière en réduisant le feu, piquer la galette avec les dents d'une fourchette et laisser cuire 15 mn. environ, tout en faisant bouger la galette pour éviter qu'elle ne cuisse pas trop au milieu, tourner et laisser cuire la deuxième face. Cuire de la même manière les autres galettes.



Rechta
Nouilles maison

Temps de cuisson : 1 h 30 mn.

Ingrédients

- *1 Kg de viande de mouton,*
- *1 oignon sec,*
- *1 c à soupe de smen,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *1 bonne poignée de pois chiche trempés la veille,*
- *1 Kg de navets.*

Pâtes

- *1 Kg de semoule Fine,*
- *300 gr de farine,*
- *sel,*
- *eau,*
- *amidon.*

Préparation

Tamiser la semoule et farine, mettre le sel, arroser d'eau, mélanger et pétrir. La pâte doit être juste molle, la travailler avec la paume de la main pendant un bon moment puis faire des abaisses, les enrouler dans de l'amidon, les abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou bien les passer à la machine (au n° 3, puis repasser au n° 1). Cela donne des bandes assez longues qu'on fait sécher sur un linge propre.

D'autre part, couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, assaisonner, arroser d'un petit verre d'eau. Faire revenir 10 mn. Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche lavés, continuer la cuisson à feu doux. D'autre part, couper les nouilles soit à la machine, soit à la main, selon la largeur désirée, imbiber d'huile et passer à la vapeur une première fois, par petite quantité au dessus de la viande. Ensuite, mouiller délicatement d'eau froide, faire bien absorber cette eau en soulevant les nouilles entre les doigts, arroser d'un peu d'huile et repasser à la vapeur une dernière fois. Quand la viande est à mi cuisson, ajouter les navets épluchés, lavés et coupés en deux ou en quatre selon leur taille, dans le sens de la longueur. Vérifier l'assaisonnement et la quantité de la sauce.

Pour servir, mettre les nouilles dans la passoire du couscoussier au dessus de la marmite, bien arroser de sauce puis servir les nouilles dans une grande assiette, décorer de morceaux de viande, pois chiche et navets saupoudrés de cannelle. Servir chaud avec sauce.

كسكسو قبايل

Keksou Kbayel
Couscous Kabyle

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de viande de mouton de préférence,*
- *1 bonne poignée de pois chiche et d'haricots blancs à œil noir trempés la veille ensemble,*
- *1 oignon sec,*
- *1 piment,*
- *1 bonne pincée de poivre noir,*
- *1 c à café de sel,*
- *1 à c à soupe de smen ou beurre,*
- *1 à c à soupe de paprika,*
- *300 gr d'haricots fins,*
- *2 petites courgettes tendres,*
- *1 coeur de céleri,*
- *2 navets,*
- *1 c à café d'harissa,*
- *2 carottes.*

Préparation

Couper la viande en morceau, hacher dessus l'oignon très fin, assaisonner de smen, sel, poivre noir, harissa et faire revenir 10 mn. Puis recouvrir d'eau, ajouter pois chiche, haricots, paprika et laisser cuire.

Entre temps, nettoyer les haricots fins, retirer tous les petits filaments, couper en deux ou trois morceaux, faire blanchir 10 mn. dans de l'eau bouillante. Les retirer, mettre à égoutter. Eplucher les carottes, navets et courgettes, céleri, les couper tous en quartiers dans le sens de la longueur, les ajouter à la viande et poursuivre la cuisson.

A part, préparer le couscous ; mouiller les grains avec un peu d'eau et rouler en mouillant de temps à autre, jusqu'à ce que les grains deviennent moux, mettre dans le couscoussier et passer à la vapeur, une première fois. "Le couscous est à point lorsque l'on passe la main dessus les grains ne doivent pas coller à la main", ensuite réserver le de nouveau dans le plat à couscous, l'étaler avec une cuillère en bois, rouler et défaire les mottes. Ensuite repasser à la vapeur, puis mettre dans le plat et arroser d'eau salée, le rouler jusqu'à absorption d'eau, huiler les grains et repasser une dernière fois à la vapeur.

Beurrer, servir avec sauce, viande et légumes.



كسكسو باللحم بيض

Kesksou B'L'Hem Byate
Couscous en sauce blanche

Temps de cuisson : 1 h. 20 mn.

Ingrédients

- *1 Kg de viande de mouton,*
- *1 oignon sec de préférence,*
- *1 Kg de navets ou courgettes tendres,*
- *1 bonne poignée de pois chiche Trempés la veille,*
- *1 c à café de sel,*
- *1/4 c à café de poivre noir,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *1 bonne c à soupe de smen.*

Préparation

Couper la viande en morceaux, mettre dans la marmite, hacher dessus l'oignon très fin, assaisonner de smen, poivre noir, sel, cannelle. Faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche et continuer la cuisson 40 mn.

Eplucher les navets, laver et couper en deux ou quatre selon leur taille, dans le sens de la longueur. Préparer les grains de couscous (de la façon habituelle) à mi cuisson de la viande et des pois chiche, ajouter les navets. Laisser cuire à feu réduit. Servir avec de la cannelle.



كسكسو بالبادنجال

Keksou B'l, Badendjel
Couscous aux aubergines

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *500 grs d'aubergines, choisir les petites et les rondes*
- *300 grs de fèves, trempées la veille*
- *1 piment*
- *1 tête d'ail*
- *4 c à soupe d'huile*
- *1 c à café de sel*
- *1 c à soupe de paprika*
- *1/4 c à café de poivre noir*
- *1 pincée de hror*
- *1 tranche de viande salée Boucanée.*

Préparation

Enlever la partie noire des fèves, laver et mettre dans la marmite, faire derssa avec l'ail, piment, poivre noir, sel, bien piler le tout, verser sur les fèves ; ajouter le paprika, l'huile, recouvrir d'eau et faire cuire 20 mn.

Eplucher les aubergines, laver et couper en quartiers, en long, les ajouter sur la préparation précédente. Continuer la cuisson environ 20 mn. Entre-temps préparer le couscous, le passer à la vapeur au dessus des légumes pour qu'il puisse être aromatisé.

Servir avec hror.



كسكسو بالدجاج

Keskou Bl, Djedj
Couscous au poulet

Temps de cuisson : 1 h. 15mn.

Ingrédients

- *1 poulet*
- *1 bonne poignée de pois chiche trempés la veille*
- *1 oignon sec de préférence*
- *1 bonne c à soupe de smen*
- *1/4 c. à café de poivre noir*
- *1 c. à café de sel et cannelle pour Servir*

Préparation

Nettoyer le poulet, laver et couper en morceaux, mettre dans une marmite, hâcher dessus l'oignon très fin, assaisonner de smen, sel, poivre noir, cannelle, faire revenir 10 mn. à couvert. Recouvrir d'eau, ajouter les pois chiche, laver et continuer la cuisson.

Préparer le couscous passer trois fois à le vapeur.

Beurrer et servir avec la cannelle.

مقرون بالطوماطيش

Maqaroun B'toumatiche

Pâtes en sauce tomate

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *1 kg de pâtes (coudes ou coquillettes)*
- *200 grs de viande de veau*
- *1 petit oignon*
- *5 gousses d'ail*
- *2 cuillerées à soupe d'huile*
- *1 cuillerée à café de sel*
- *1 pincée de poivre noir*
- *2 tomates fraîches*
- *1 cuillerée à café d'harissa*
- *1 feuille de laurier*
- *1 branchette de thym*
- *3 carottes (facultatif)*
- *2 cuillerées à soupe de concentré De tomates.*

Préparation

Couper la viande en morceaux. Hacher dessus l'oignon, l'ail. Assaisonner, ajouter l'huile, l'harissa, les tomates pelées, épépinées, lavées et coupées en petits morceaux. Faire revenir 10 mn. Recouvrir d'un litre d'eau. Ajouter le concentré de tomates, thym, laurier, les carottes lavées et coupées en rondelles fines. Continuer la cuisson à feu doux 30 mn. Vérifier l'assaisonnement. Si le goût de la sauce est trop acidulé, ajouter un morceau de sucre. Laisser réduire la sauce. Puis, faire bouillir les pâtes dans de l'eau salée et bouillante, 20 mn. environ. Ensuite les retirer de leur eau de cuisson, les rafraîchir à l'eau froide, beurrer. Servir les pâtes accompagnées de sauce et viande.



M'teqba
Carrés de semoule à l'huile

Temps de cuisson : 40 mn. par fournée

Ingrédients

- *500 grs de semoule moyenne*
- *1 tasse à café d'huile*
- *1/2 de cuillerée à café de sel*
- *eau*

Préparation

Mettre la semoule tamisée dans "sahfa", ajouter le sel et l'huile, sabler entre les mains, mouiller doucement d'eau et fraiser à plusieurs reprises des deux mains, pour en faire un mélange homogène puis ramasser en boule. Aplatir en galette sur une épaisseur de deux ou trois cm.

Ensuite découper en longueur de 6 cm. de large

Cuire les morceaux dans un tadjine préchauffé à petit feu. Les losanges doivent avoir une légère coloration rosée.

P.S.: On peut ainsi les découper à notre guise, en losanges ou en carrés.




حلويات
Gâteaux
www.cuisine4arabe.com

بقلاوة

Baqlawa
Feuillets à la pâte d'amande

Temps de cuisson : 1 h.

Ingrédients

- *500 gr de semoule,*
- *250 gr de farine,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 bol de smen,*
- *Amidon ou maïzena,*
- *Miel,*
- *500 gr d'amandes en poudre,*
- *130 gr de sucre fin,*
- *1 tasse de beurre fondu.*



Préparation

Mettre les amandes et le sucre dans un récipient, arroser le tout de beurre en sablant bien entre les mains, laisser macérer ainsi toute la nuit. Préparer la pâte feuilletée. Mettre dans un récipient exemple "sahfa", la farine et semoule tamisées, ajouter le sel et smen, sabler entre les mains, mouiller doucement d'eau tout en pétrissant, la pâte doit être assez ferme. La pétrir pendant trente minutes pour la ramollir et l'assouplir, diviser la pâte en quatorze abaisses, saupoudrer d'amidon et faire des abaisses très fines, soit au rouleau à pâtisserie soit à la machine. Dans ce dernier cas, passer les abaisses au numéro quatre ensuite au numéro un. Puis beurrer un plat rond de préférence. Disposer dessus des abaisses les unes à côté des autres en ayant soin de faire dépasser la pâte sur les bords du plat.

Ensuite enduire toutes le feuilles de smen, puis superposer ainsi sept couches en beurrant chacune d'elles. Etaler la couche d'amande, recouvrir de sept autres feuilles de pâte en procédant de la même façon que précédemment. Tracer des losanges sur toute la surface, piquer une amande entière émondée au centre de chaque losange, arroser largement de smen. Mettre au four et cuire doucement jusqu'à obtention d'une couleur bien dorée, sortir du four et arroser bien de miel fondu, laisser refroidir avant de découper les losanges et mettre dans des caissettes.

Gh'ribiya Montes Cao

Temps de cuisson : 10 à 15 mn.

Ingrédients

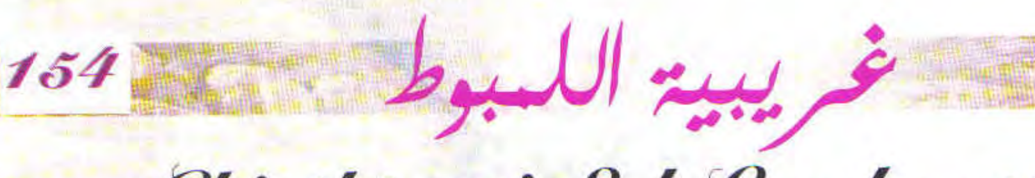
- *500 gr de farine,*
- *250 gr de beurre ramolli,*
- *200 gr de sucre semoule,*
- *100 gr d'amandes moulues,*
- *1 poignée d'amandes Concassées.*

Préparation

Mettre le beurre ramolli dans la "sahfa", ajouter le sucre et travailler vigoureusement avec la paume de la main pour faire fondre le sucre, quand on obtient un mélange bien mousseux et blanchâtre, pulvériser dessus la farine tamisée et la poudre d'amandes, travailler toujours avec la paume de la main jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène puis prendre la valeur d'un œuf et le rouler dans la main, on a alors une petite boule, mettre cette boule dans le creux de la main gauche légèrement pliée. De la main droite, faire tourner la boule jusqu'à ce que celle ci prend la forme d'une toupie avec le dessous aplati.

Recommencer cette opération jusqu'à épuisement de toute la pâte. Saupoudrer le dessus de chaque toupie d'amandes moulues ou bien de poudre cannelle, les disposer sur une plaque sans matière grasse. Introduire au four et laisser cuire une dizaine de minutes, juste le temps que le dessous prenne une légère coloration dorée, sortir aussitôt du four.

Se conserve très bien dans des bocaux, et en boîtes en fer pendant quelques jours.



Gh'ribiyat'e& l Lamboutt' Montes cao au chocolat

Temps de cuisson : 10 à 15mn.

Ingrédients

- *500 gr de farine,*
- *250 gr de beurre ramolli,*
- *200 gr de sucre,*
- *1 cuillerée à soupe de chocolat En poudre.*

Préparation

Mettre dans la "sahfa" le beurre ramolli et le sucre, puis travailler avec la paume de la main énergiquement pour obtenir un mélange bien mousseux et blanchâtre. Ensuite pulvériser la farine tamisée et travailler toujours, ajouter le chocolat et mélanger.

Quand on obtient une pâte homogène, la diviser en petits tas, puis les passer dans le lambot (petit entonnoir cannelé) et pousser avec le pouce et tourner le rouleau sortant sur lui même, cela donne des petites roses que l'on dispose sur une plaque.

Cuire au four une dizaine de minutes.



قريوش

Griwech
Oreillettes

Temps de cuisson : 10 mn. par fournée

Ingrédients

- *1 kg de farine,*
- *2 œufs,*
- *1/2 c à café de levure de bière,*
- *2 c à soupe de vinaigre de citron,*
- *2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 c à soupe de sucre,*
- *1 petit verre de smen,*
- *1 bonne pincée de safran,*
- *1 verre d'eau,*
- *50 gr de grains de sésame,*
- *miel et huile pour friture.*

P.S. : 2 doses de miel pour 1 dose de sirop de sucre épais.

Préparation

Mettre farine tamisée dans un récipient, y ajouter le sel, le sucre, la levure et mélanger, arroser le tout de smen, sabler entre les mains, puis ajouter le vinaigre, l'eau de fleur d'oranger, les œufs et mélanger encore. Délayer le safran dans le verre d'eau et mouiller doucement la pâte, en la travaillant avec la paume des mains jusqu'à ce qu'elle devienne suffisamment molle, et lisse pour pouvoir l'abaisser aisément au rouleau.

La diviser en petites boules, recouvrir et laisser reposer quelques minutes. Puis abaisser une boule au rouleau en fine feuille, "2 mm. d'épaisseur environ", couper à l'aide de la roulette des petits rectangles de 10 cm. de long sur 7 cm. de large. Découper dans le rectangle cinq lanières dont trois découpées.

Prendre un rectangle dans la main gauche, passer les doigts de la main droite, "sauf le pouce" entre les lanières impaires. Donc nous aurons une lanière devant, une lanière derrière les doigts pour faire un croisement. Puis joindre les deux extrémités par dessous, déposer délicatement les gâteaux obtenus sur un plateau. Refaire la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Ensuite faire frire dans une grande friture chaude et non bouillante, à l'aide d'une cuillère, jeter l'huile sur chaque gâteau pour permettre le développement de la pâte, "celle-ci cuit en gonflant". Laisser prendre un légère couleur dorée sur les deux faces, puis retirer les gâteaux à l'aide d'une écumoire, les mettre dans une grande passoire pour les égoutter. Les plonger ensuite dans un mélange miel et sirop de sucre, les retirer et disposer dans une grande assiette en semant dessus les grains de sésame, légèrement grillées.

هريسة

Harissa
Pâte d'amandes aux cerises confites

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- 1 bonne mesure de poudre d'amandes bien tassée,
- 1 mesure de sucre très rase,
- 1/2 mesure de beurre,
- 1/4 de mesure d'eau de fleur d'oranger,
- 100 gr de cerises confit,
- caissettes en papier.

Préparation

Faire un sirop épais avec le sucre et l'eau de fleur d'oranger, quand le sirop commence à s'épaissir, ajouter le beurre, puis la poudre d'amande, tourner avec une cuillère en bois, jusqu'au moment ou la pâte se détache du récipient. A ce moment la verser sur un plateau beurré et l'étaler sur 2 cm. d'épaisseur, laisser refroidir puis découper soit en losanges soit en triangles, mettre dans des caissettes en papier, piquer au centre de chaque losange la moitié d'une cerise confit pour décorer.



كعيكعات امسكرين

K'tikaat' M'sakrin'
Bracelets aux amandes

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *3 bols de farine,*
- *1 bol de smen,*
- *1/2 sachet de levure chimique,*
- *1 bol d'eau,*
- *1 pincée de sel,*
- *sucre glacé,*
- *2 petits bols d'amandes moulues,*
- *1 petit bol de sucre Cristallisé,*
- *1/2 c à café de poudre de cannelle,*
- *3 c à soupe d'eau de fleur D'oranger.*

Préparation

Mettre dans un récipient la farine tamisée, sel, smen et levure, bien sabler entre les mains, puis arroser d'eau tout en travaillant des deux mains, jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte assez molle et élastique pour l'abaisser aisément au rouleau à pâtisserie.

Ensuite la diviser en petites boules et laisser reposer quelques minutes. Entre temps, préparer la pâte d'amandes avec tous les éléments donnés.

Faire des abaisses fines et découper des morceaux de 20 cm. de long sur 10 cm. de large, disposer un peu de farce sur toute la longueur de la pâte, rouler et joindre les deux bouts pour former un bracelet. Mettre les cerceaux obtenus sur une tôle et cuire au four préchauffé une vingtaine de mn à feu doux. Faire un sirop épais avec 500 gr. de sucre, un verre d'eau, un quart de verre d'eau de fleur d'oranger. Tremper dedans les cerceaux, laisser égoutter et enrober de sucre glacé, une première fois et recommencer une deuxième fois. Les gâteaux doivent avoir une bonne épaisseur de sucre glace et tout leur périmètre lisse.

كعيكعات خميرة

K'iikaat Kh'mira
Bracelets à la levure de bière

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 kg de farine,*
- *1 petit verre d'huile,*
- *1 verre de sucre,*
- *1/2 c à café de levure de bière,*
- *1 zeste de citron,*
- *50 gr de grains d'anis blancs,*
- *1 grand verre de jus d'orange, à Défaut 1 grand verre d'eau,*
- *1 jaune d'oeuf.*

Préparation

Mettre la farine tamisée dans un récipient avec le sel, l'huile, mélanger ; ajouter le sucre ; le zeste du citron, la levure délayée dans un peu d'eau tiède, puis mouiller de jus d'orange ou d'eau tiède et travailler rigoureusement pendant un long moment.

Ensuite incorporer les grains d'anis et laisser reposer quelques instants.

Prendre une petite quantité de pâte, l'enrouler sur elle-même dans le sens de la longueur sur une épaisseur d'1 cm. environ, puis former des petits bracelets.

Dorer la surface au jaune d'oeuf, laisser lever durant une heure. Et cuire au four préchauffé à feu modéré une vingtaine de minutes.

Khobizet Ktayef
Tarte de vermicelles aux amandes

Temps de cuisson: 30 mn.

Ingrédients

- *6 petits tas de vermicelles vendues tout prêt à l'emploi,*
- *250 gr d'amandes moulues,*
- *125 gr de sucre semoule,*
- *1 c à café de poudre de cannelle.*

Sirop

- *un grand verre d'eau,*
- *500 gr de sucre,*
- *1 petite tasse à café d'eau de Fleur d'oranger.*

Préparation

D'abord défaire les petits tas de vermicelle, puis recouvrir le fond de "tahmira" ou plateau, d'une partie de vermicelle et mettre dessus le mélange d'amandes, sucre et cannelle, recouvrir le tout de manière à avoir une belle galette, arroser les lisières de smen, faire dorer doucement sur feu, tout en glissant le plateau sur le feu pour permettre une cuisson uniforme. Tourner la galette en la faisant glisser sur une assiette, dorer la deuxième face. Puis préparer le sirop avec l'eau, le sucre, à mi cuisson ajouter l'eau de fleur d'oranger, arroser de ce mélange la galette, laisser refroidir.

خبيزة تونس

Khbizet Tounes
Baba aux amandes

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *2 bols d'amandes moulues,*
- *1 bol de sucre semoule,*
- *1 bol de chapelure,*
- *14 œufs,*
- *2 sachets et demi de levure chimique,*
- *1 sachet de sucre vanillé,*
- *Le zeste d'un beau citron jaune,*

sirop

- *1 kg de sucre,*
- *1 grand verre d'eau,*
- *1 petit verre de fleur d'oranger.*

Préparation

Mélanger la chapelure, les amandes et la levure.

A part, battre les œufs entiers avec le sucre, le verser sur la composition précédente et continuer de bien mélanger le tout. Puis ajouter le sucre vanillé et le zeste de citron, travailler encore un moment pour avoir une pâte homogène. La verser dans un plat beurré allant au four préchauffé, 5 au thermostat et laisser cuire 40 mn. environ.

Entre temps préparer le sirop avec le sucre, l'eau de fleur d'oranger. Quand le sirop est assez épais et le baba suffisamment cuit l'arroser sur toute sa surface.

Laisser refroidir avant consommation.



محلبي

Mhelbi
Flan à la crème de riz

Temps de cuisson : 10 mn.

Ingrédients

- *7 mesures de lait non bouilli,*
- *1 mesure de crème de riz,*
- *1 mesure de sucre*
- *semoule,*
- *1/4 de mesure d'eau de fleur d'oranger,*
- *1/2 c à café de cannelle ou chocolat en poudre pour le décor.*

Préparation

Mettre le lait et le sucre dans une casserole, mélanger avec le fouet à main, ajouter la crème de riz et mélanger toujours. Mettre sur le feu en remuant sans faire bouillir.

Quand la composition commence à s'épaissir arroser d'eau de fleur d'oranger et laisser épaissir la pâte comme pour un flan.

Verser dans des ramequins à flan, saupoudrer de cannelle ou de chocolat.

Laisser refroidir 1 h. avant de consommer.



مقروط العسل

Makroute L'aassel
Losanges au miel

Temps de cuisson : 10 mn. par fournée

Ingrédients

- *3 bols de semoule moyenne,*
- *1 bol de smen ou beurre,*
- *1 pincée de sel,*
- *1 bol d'eau.*

Farce

- *2 petites tasses d'amandes moulues,*
- *1 petite tasse de sucre semoule,*
- *1 c à café de cannelle en poudre,*
- *3 c à soupe d'eau de fleur d'oranger,*
- *miel,*
- *huile pour la friture.*

Préparation

Mettre la semoule tamisée dans "la sahfa", ajouter smen et sabler entre les mains. Mouiller d'eau et travailler juste pour obtenir une pâte homogène et lisse ; laisser reposer quelques instants. Préparer la farce avec les amandes, le sucre, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger, bien mélanger. Puis reprendre la pâte de semoule, la partager en petits tas, que l'on moule en petits rouleaux, puis les fendre au milieu, ensuite introduire dans la fente des petits bâtonnets de pâte d'amande, souder l'ouverture du rouleau avec pression du pouce et l'index, le rouler de nouveau pour le lisser sur tout son périmètre.

Ensuite le découper en losange et faire frire dans une grande friture. De préférence dans une friteuse. Dorer les deux faces et retirer à l'aide d'une écumoire, laisser égoutter puis tremper dans du miel.



مقروط لوز

Makroute Louz
Losanges d'amandes

Temps de cuisson : 10 mn.

Ingrédients

- *1 kg d'amandes moulues,*
- *6 oeufs,*
- *le zeste de 2 beaux citrons jaunes,*
- *2 c à soupe d'amidon.*

Sirop

- *500 gr de sucre en morceau,*
- *1 verre d'eau,*
- *1/4 de verre d'eau de fleur d'oranger,*
- *sucre glacé.*

Préparation

Mettre la poudre d'amande dans "la sahfa» râper dessus le zeste des citrons, ajouter les oeufs entiers et travailler pour bien mélanger, puis saupoudrer une planche d'amidon et rouler dessus des petits tas de pâte d'amandes en faire des rouleaux d'une épaisseur de 3 cm. puis les découper en losanges. Les disposer sur une plaque, amidonner et mettre au four, préchauffé une dizaine de minute, puis sortir du four et laisser refroidir.

Entre temps, faire le sirop épais avec le sucre, l'eau, et l'eau de fleur d'oranger, laisser refroidir un peu, puis tremper dedans les losanges, les retirer et mettre à égoutter dans une passoire les saupoudrer de sucre glacé, bien les enrouler une première fois puis, recommencer une deuxième fois, jusqu'à ce que les losanges soient bien enrobés de sucre glacé, pour bien faire adhérer le sucre aux losanges, appuyer dessus légèrement la paume de la main, ils doivent être lisses sur tout leur périmètre.

مخبز

M'khabez
Triangles d'amandes

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *3 mesures d'amandes moulues,*
- *1 mesure de sucre*
- *semoule,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *6 oeufs.*

Glaçage

- *3 blancs d'oeufs,*
- *1 verre d'eau de fleur d'oranger,*
- *le jus d'1 citron,*
- *1 c à soupe d'huile de table,*
- *500 gr de sucre glacé.*

Préparation

Mettre les amandes moulues dans "sahfa", ajouter le sucre, la cannelle, mélanger. Ensuite ajouter les œufs un à un, amalgamer le tout : la pâte doit être assez molle, saupoudrer la surface de la table ou une planche de maïzena ou de fleur de maïs. Diviser la pâte d'amande en tas, faire des rouleaux d'une épaisseur de 4 cm., les rouler sur la maïzena, puis découper en forme de triangles.

Disposer les triangles sur une plaque amidonnée, cuire à four moyen, juste le temps que les triangles aient une légère couleur dorée au dessous. Les retirer et laisser refroidir.

D'autre part, préparer le glaçage :

Mettre les blancs d'œufs dans un récipient creux, bien les battre en neige, ajouter le jus de citron, travailler quelques instants. Ajouter ensuite le sucre jusqu'à obtention de la consistance désirée, arroser d'huile.

Puis glacer la surface des gâteaux en procédant de la manière suivante

jeter le gâteau dans la pâte, le retirer aussitôt en ayant soin de garder l'autre face bien propre. Faire de même pour tous les gâteaux.



Mhancha

Serpentin de feuilles/Feuillettes aux amandes

Temps de cuisson : 40 mn.

Ingrédients

- *2 douzaines de feuilles de dyoul,*
- *2 grands bols d'amandes moulues,*
- *1 bol de sucre*
- *Semoule,*
- *1/2 tasse d'eau de fleur d'oranger,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *smen,*
- *miel.*

Préparation

Détacher les feuilles de dyoul et les disposer en les chevauchant les unes à côté des autres, de façon à avoir une longueur suffisante.

Préparer la farce avec les amandes, le sucre, la cannelle, le tout mouillé d'eau de fleur d'oranger, faire un mélange homogène.

Disposer les amandes sur la partie vers soi, en forme d'un long cigare, recouvrir la farce d'une partie de feuilles, puis enrouler le tout en serrant pour bien enfermer la farce. A la fin plier les bordures de la pâte vers l'intérieur, puis enrouler en forme de serpentin en serrant légèrement, le glisser sur tahmira ou une poêle à fond épais parsemer de noisettes de smen le pourtour. Faire cuire une vingtaine de minutes à feu doux. Tourner pour dorer l'autre face en ajoutant du smen si nécessaire.

مشوك

M'chewek
Petits fours d'amandes

Temps de cuisson : 15 mn.

Ingrédients

- *3 bols bien pleins d'amandes bien moulues,*
- *1 mesure rase de sucre semoule,*
- *2 sachets de sucre vanillé,*
- *1 douzaine de blancs d'œufs,*
- *1 sachet de levure chimique,*
- *des amandes concassées.*

Préparation

Mettre les amandes, le sucre semoule, le sucre vanillé, la levure, ajouter les blancs d'oeufs, amalgamer le tout. La pâte obtenue doit être assez molle et facilement maniable. Faire des boules de la taille d'un grand œuf, les enrober d'amandes concassées, piquer au milieu de chaque boule une amande. Les disposer sur une plaque amidonnée et mettre au four préchauffé une dizaine de mn juste le temps que le dessus des boules prenne une couleur légèrement rose. Retirer du four, ôter l'exés d'amidon si nécessaire et disposer les gâteaux dans des caissettes en papier.

P.S. : On peut remplacer l'amande piquée au milieu de chaque gâteau par des cerises confites



صمصة ديول

Samsat Dyoul

Cigares de pâte feuilletée aux amandes

Temps de cuisson : 15 mn. par fournée

Ingrédients

- *1 douzaine de feuilles de dyouls,*
- *2 bols d'amandes moulues,*
- *1 bol de sucre semoule,*
- *1/2 tasse d'eau de fleur d'oranger,*
- *1/2 cuillerée à café de cannelle,*
- *huile pour friture,*
- *miel.*

Préparation

Défaire les feuilles de dyoul et couper aux ciseaux tout le pourtour des feuilles, puis les découper en deux, laisser en attente.

Préparer la aâgda avec les amandes, le sucre, la cannelle, mouiller le tout d'eau de fleur d'oranger.

Ensuite prendre la moitié d'une feuille, déposer sur la partie vers soi, une cuillerée à soupe de farce, rouler en cigare en faisant attention de ne pas laisser dépasse les amandes sur les côtés.

Faire la même opération pour chaque gâteau.

Mettre dans une grande friture chaude, laisser dorer à peine les deux faces, retirer d'huile et laisser égoutter. Puis tremper dans le miel, les disposer dans des caissettes en papier, parsemer le dessus de chaque cigare d'amandes hachées grossièrement.



قميرة

Q'mirat'
Cornes de gazelle sans glaçage

Temps de cuisson : 20 mn.

Ingrédients

- *1 kg de farine,*
- *2 œufs,*
- *Le zeste d' 1 citron,*
- *2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger,*
- *1 petit bol de sucre,*
- *1 petit bol de smen ou beurre,*
- *1 petit bol d'eau,*
- *1/2 sachet de levure chimique,*
- *1 jaune d'œuf,*
- *1 poignée d'amandes concassées,*
- *1 pinceau.*

Farce

- *2 petites mesures d'amandes moulues,*
- *1 mesure de sucre semoule,*
- *1/2 c à café de cannelle,*
- *2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger.*

Préparation

Mettre la farine tamisée dans une "sahfa" avec le beurre, incorporer le smen en sablant entre les mains. Ajouter le zeste d'un citron, les œufs, l'eau de fleur d'oranger, le sucre et mélanger pour avoir une pâte homogène. Arroser doucement d'eau en travaillant avec les deux mains. Lorsque la pâte atteint la consistance voulue, la diviser en petites boules et laisser reposer quelques instants. Entre-temps préparer la farce, avec les amandes, le sucre, la cannelle, arroser le tout d'eau de fleur d'oranger. Faire des abaisses de pâte fine. Ensuite découper les triangles de 17 cm. de base sur 12 cm. de côté environ. Mettre une cuillerée à soupe de farce sur la base du triangle et rouler en serrant légèrement au début pour bien enfermer les amandes, plier le gâteau en forme de fer à cheval, en ayant soin de laisser la pointe vers l'extérieur.

Dorer toute la surface avec le jaune d'oeuf et parsemer celle-ci d'amandes concassées. Cuire au four à feu réduit une quinzaine de minutes, juste le temps que les gâteaux soient légèrement dorés.



Palouza
Flan à fleur de maïs

Temps de cuisson : 10 mn.

Ingrédients

- *7 mesures d'eau,*
- *1 mesure de fleur de maïs,*
- *1 mesure de sucre semoule,*
- *1/4 de mesure d'eau de fleur d'oranger,*
- *1/2 c à café de cannelle.*

Préparation

Mettre dans une casserole l'eau et le sucre, mélanger au fouet à main, ajouter la fleur de maïs, mélanger et mettre la casserole sur le feu. Remuer sans arrêt pour éviter que la crème ne tourne, éviter également l'ébullition.

Lorsque la crème est assez épaisse, ajouter l'eau de fleur d'oranger et tourner jusqu'à obtention d'une pâte ressemblant à la pâte à flan.

Puis verser dans les ramequins à flan, saupoudrer de cannelle et mettre au réfrigérateur 1 h. Avant consommation.

خبيزات بالتشوكلاط

Khobizet B'Tchoklatt
Petits pains au chocolat

Temps de cuisson : 30 mn.

Ingrédients

- *500 gr de farine,*
- *1 verre de lait,*
- *180 gr de beurre,*
- *20 gr de levure de bière,*
- *25 gr de sucre,*
- *1 pincée de sel,*
- *3 oeufs,*
- *1 oeuf pour dorer.*

Préparation

Amener le lait à ébullition et prélever une cuillerée à soupe, laisser tiédir pour y délayer la levure. Fondre le beurre dans le restant de lait, disposer la farine tamisée en fontaine dans un plat, mettre au milieu le sel, le sucre et les trois oeufs. Travailler du bout des doigts en ajoutant peu à peu le beurre fondu, joignez la levure délayée tout en pétrissant vigoureusement et en étirant la pâte, jusqu'à ce qu'elle se détache du plat, la rouler en boule et laisser lever 2 h, puis la façonner en petits pains en ayant soin d'introduire une barre de chocolat dedans, faire des beaux petits pains, les poser sur une tôle beurrée et laisser lever encore 1 h. Dorer au jaune d'oeuf et cuire 25 mn. à four moyen.



موس كوتشو

Mouskoutchou
Biscuit de savoie

Temps de cuisson : 40 mn.

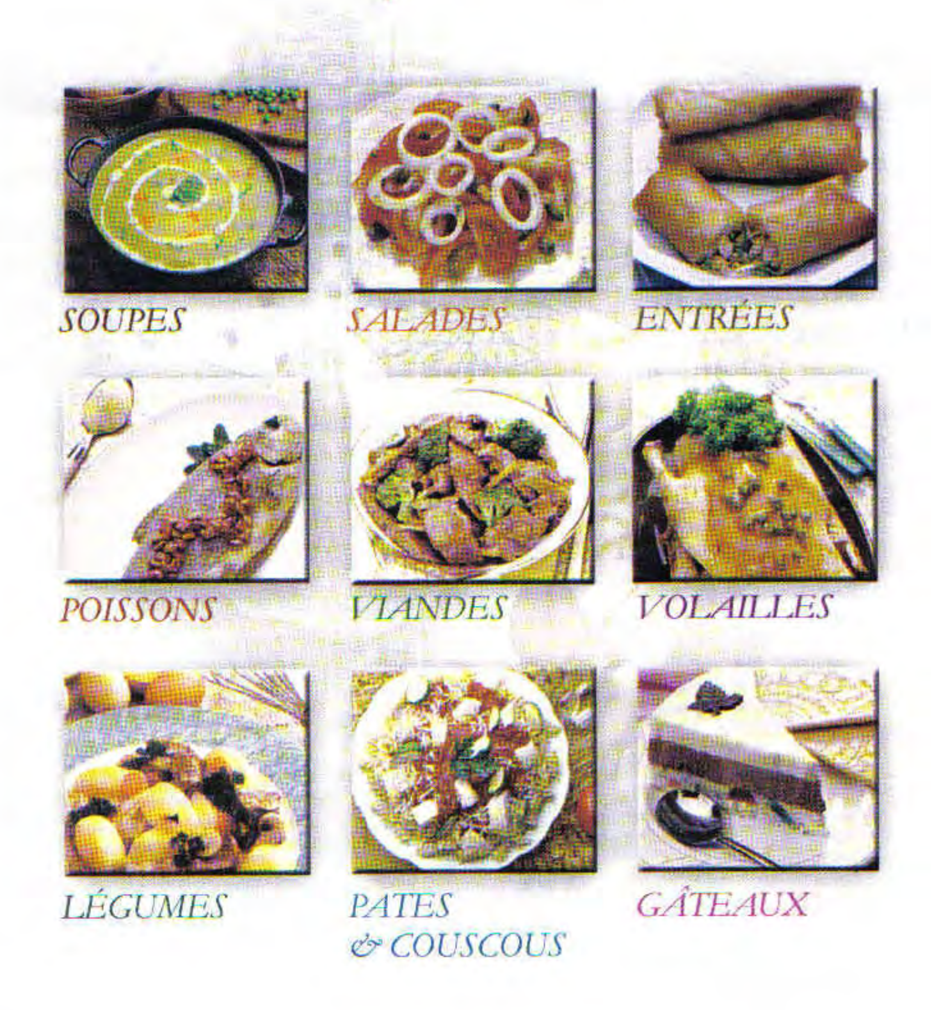
Ingrédients

- 6 ou 7 oeufs selon leur taille
- 250 grs de farine
- 1 petit verre d'huile
- 1 petit verre de lait
- 2 sachets et 1/2 de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 grs de sucre semoule.

Préparation

Travailler les oeufs et le sucre semoule avec un fouet à main, ajouter le sucre vanillé, tout en fouettant énergiquement, ajouter l'huile et le lait, la levure. Bien mélanger le tout. Puis verser dans un moule préalablement beurré. Cuire au four préchauffé, 40 mn. environ à feu modéré.

Le livre de la Gastronomie Algérienne



A

B

C

F

G

H - K

L

M - N

O

P

R

S

T

V





Dans son premier ouvrage intitulé " Le livre de la Gastronomie Algérienne", Madame Zahida Lahoubi Mekouar, a voulu faire découvrir la richesse et la variété de cette cuisine encore méconnue à la cuisine internationale.

Ce livre est destiné à toutes les jeunes femmes soucieuses de garnir leur table aussi bien au quotidien que pour les jours de fêtes de recettes et de plats originaux.

Dans un langage simple, Madame Zahida Lahoubi Mekouar propose à travers ses 142 recettes de la cuisine algérienne, des plats simples et idées astucieuses à toutes les jeunes maîtresses de maison sans oublier les passionnés des grands classiques culinaires.









ISBN : 9961-921-49-6